Table of Contents

शीर्षक पेज
कॉपीराइट
समर्पण
अंतर्वस्तु
प्रस्तावना
जनवरी: आपके जीवन का कार्य
1 जनवरी: अपनी असली पहचान खोजें
2 जनवरी: अपने बचपन के जुनून से दोबारा जुड़ें
3 जनवरी: द वॉइस
4 जनवरी: यह पहले से ही आपके भीतर मौजूद है
5 जनवरी: जानें कि आपको किस चीज़ में रुचि है और उसमें पूरी तरह डूब जाएं।
6 जनवरी: परिवर्तन ही कानून है
7 जनवरी: धन और सफलता
8 जनवरी: अपनी खुद की जगह बनाएं
9 जनवरी: अपने नायकों से प्रेरणा लें
10 जनवरी: अपनी विचित्रता को अपनाएं
11 जनवरी: आपको सबसे ज्यादा जीवंतता किस चीज से महसूस होती है?
12 जनवरी: बाधा ही मार्ग है
13 जनवरी: छोटी-छोटी चीजों में महारत हासिल करें
14 जनवरी: गलत रास्ते से बचें
15 जनवरी: अपने जीवन के उद्देश्य को अपना मार्गदर्शक बनने दें
16 जनवरी: कोई भी पेशा श्रेष्ठ नहीं होता।
17 जनवरी: रचनात्मकता का सच्चा स्रोत
18 जनवरी: इतना अच्छा बनना बंद करो
19 जनवरी: अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनें
20 जनवरी: सफलता को ही मुक्ति का मार्ग समझें
21 जनवरी: दूसरों पर निर्भर रहना दुखदायी है
22 जनवरी: प्रतिरोध और नकारात्मक प्रेरणाओं का उपयोग करें
23 जनवरी: घटते क्रम में लक्ष्यों की एक सीढ़ी बनाएं
24 जनवरी: अपनी रुचियों को एक साथ मिलाएं
25 जनवरी: अपने भीतर से धीरे-धीरे बदलाव लाएं
26 जनवरी: महारत हासिल करने में बाधा डालने वाली ताकतों से बचें
27 जनवरी: असली रहस्य
28 जनवरी: रास्ता सीधा नहीं है
29 जनवरी: आप जैसे हैं वैसे ही बनें

30 जनवरी: प्रक्रिया पर भरोसा रखें
31 जनवरी: समस्त शक्ति का स्रोत
फरवरी: आदर्श शिक्षुता
1 फरवरी: वास्तविकता को स्वीकार करें
2 फरवरी: मेंटर को क्या चाहिए
3 फरवरी: आपका एक ही लक्ष्य है
4 फरवरी: सीखने को सर्वोपरि महत्व दें
5 फरवरी: कौशल संचय करें
6 फरवरी: स्वयं को एक निर्माता समझें
7 फरवरी: महारत हासिल करने का एकमात्र आसान तरीका
8 फरवरी: आदर्श मार्गदर्शक
9 फरवरी: आनंद को पुनर्परिभाषित करें
10 फरवरी: हर चीज़ से सीखें
11 फरवरी: त्वरित प्रतिफल के चक्र में प्रवेश करें
12 फरवरी: करके सीखें

रॉबर्ट ग्रीन

#1 न्यूयॉर्क टाइम्स बेस्टसेलिंग लेखक, द 48 लॉज़ ऑफ़ पावर

दैनिक कानून

शक्ति, मोह, महारत, रणनीति और मानव स्वभाव पर 366 ध्यान

Table of Contents

रॉबर्ट ग्रीन द्वारा भी।
शीर्षक पेज
कॉपीराइट
समर्पण
अंतर्वस्तु
प्रस्तावना
जनवरी: आपके जीवन का कार्य
1 जनवरी: अपनी असली पहचान खोजें
2 जनवरी: अपने बचपन के जुनून से दोबारा जुड़ें
3 जनवरी: द वॉइस
4 जनवरी: यह पहले से ही आपके भीतर मौजूद है
5 जनवरी: जानें कि आपको किस चीज़ में रुचि है और उसमें पूरी तरह डूब जाएं।
6 जनवरी: परिवर्तन ही कानून है
7 जनवरी: धन और सफलता
8 जनवरी: अपनी खुद की जगह बनाएं
9 जनवरी: अपने नायकों से प्रेरणा लें
10 जनवरी: अपनी विचित्रता को अपनाएं
11 जनवरी: आपको सबसे ज्यादा जीवंतता किस चीज से महसूस होती है?
12 जनवरी: बाधा ही मार्ग है
13 जनवरी: छोटी-छोटी चीजों में महारत हासिल करें
14 जनवरी: गलत रास्ते से बचें
15 जनवरी: अपने जीवन के उद्देश्य को अपना मार्गदर्शक बनने दें
16 जनवरी: कोई भी पेशा श्रेष्ठ नहीं होता।
17 जनवरी: रचनात्मकता का सच्चा स्रोत
18 जनवरी: इतना अच्छा बनना बंद करो
19 जनवरी: अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनें
20 जनवरी: सफलता को ही मुक्ति का मार्ग समझें
21 जनवरी: दूसरों पर निर्भर रहना दुखदायी है
22 जनवरी: प्रतिरोध और नकारात्मक प्रेरणाओं का उपयोग करें
23 जनवरी: घटते क्रम में लक्ष्यों की एक सीढ़ी बनाएं
24 जनवरी: अपनी रुचियों को एक साथ मिलाएं
25 जनवरी: अपने भीतर से धीरे-धीरे बदलाव लाएं
26 जनवरी: महारत हासिल करने में बाधा डालने वाली ताकतों से बचें
27 जनवरी: असली रहस्य

28 जनवरी: रास्ता सीधा नहीं है
29 जनवरी: आप जैसे हैं वैसे ही बनें
30 जनवरी: प्रक्रिया पर भरोसा रखें
31 जनवरी: समस्त शक्ति का स्रोत
फरवरी: आदर्श शिक्षुता
1 फरवरी: वास्तविकता को स्वीकार करें
2 फरवरी: मेंटर को क्या चाहिए
3 फरवरी: आपका एक ही लक्ष्य है
4 फरवरी: सीखने को सर्वोपरि महत्व दें
5 फरवरी: कौशल संचय करें
6 फरवरी: स्वयं को एक निर्माता समझें
7 फरवरी: महारत हासिल करने का एकमात्र आसान तरीका
8 फरवरी: आदर्श मार्गदर्शक
9 फरवरी: आनंद को पुनर्परिभाषित करें
10 फरवरी: हर चीज़ से सीखें
11 फरवरी: त्वरित प्रतिफल के चक्र में प्रवेश करें
12 फरवरी: करके सीखें
13 फरवरी: जल्दी और गहराई से कैसे सीखें
14 फरवरी: प्रतिरोध की ओर कदम बढ़ाएं
15 फरवरी: एकाग्रतापूर्ण अभ्यास कभी असफल नहीं हो सकता
16 फरवरी: बारीक काम से प्यार करें
17 फरवरी: दर्दनाक सच्चाई
18 फरवरी: दो प्रकार की विफलता
19 फरवरी: समय चुनें
20 फरवरी: समझें कि मस्तिष्क कैसे काम करता है
21 फरवरी: अपने लिए आवश्यकता उत्पन्न करें
22 फरवरी: उद्देश्यपूर्ण ऊर्जा को आत्मसात करें
23 फरवरी: ज्ञान कभी भी पर्याप्त नहीं होता
24 फरवरी: अपने गुरु से आगे निकलो
25 फरवरी: अपने क्षितिज का विस्तार करते रहें
26 फरवरी: अपने आरामदायक दायरे से बाहर निकलें
27 फरवरी: अपनी खुद की शैली स्थापित करें
28 फरवरी: चाकू उस्ताद के पास जाता है
29 फरवरी: हैकर वाला तरीका अपनाएं
मार्च: काम पर स्वामी

1 मार्च: आयामी मन को जागृत करें
2 मार्च: अंदर की जानकारी प्राप्त करें
3 मार्च: शिल्पकार की नैतिकता को विकसित करें
4 मार्च: रचनात्मक प्रक्रिया
5 मार्च: व्यापक दृष्टिकोण अपनाएं और भविष्य के बारे में सोचें
6 मार्च: हमारी मौलिक बुद्धि का उपहार
7 मार्च: अपने मन को गतिशील रखें
8 मार्च: अपनी जिज्ञासा को बरकरार रखें
9 मार्च: अधीरता आपकी शत्रु है
10 मार्च: ज्ञान ही आपका श्रेष्ठ है
11 मार्च: फोकस की तीव्रता
12 मार्च: असफलताओं से सीखकर स्वयं को परिपूर्ण बनाएं
13 मार्च: रचनात्मक सहनशक्ति
14 मार्च: बारीकियों में डूब जाएं
15 मार्च: अपने काम को जीवंत बनाएं
16 मार्च: अपना दृष्टिकोण बदलें
17 मार्च: ये शक्तियां सस्ते में नहीं मिल सकतीं
18 मार्च: इच्छा और दृढ़ संकल्प की शक्ति
19 मार्च: गतिरोध को कम करने वाली गतिशीलता
20 मार्च: मास्टर का मस्तिष्क
21 मार्च: सार्वभौमिक गुरु
22 मार्च: ध्यान पर
23 मार्च: अपनी निराशा को सुनें
24 मार्च: मन एक मांसपेशी के रूप में
25 मार्च: नकारात्मक क्षमता विकसित करें
26 मार्च: नकारात्मक संकेतों पर ध्यान दें
27 मार्च: चरम अनुभवों की शक्ति
28 मार्च: बौद्धिक सीमाओं से परे बढ़ें
29 मार्च: सहज ज्ञान और तर्क को एकीकृत करें, ए
30 मार्च: सहज ज्ञान और तर्क को एकीकृत करें, बी
31 मार्च: अपने भाग्य से जुड़ें
अप्रैल: आदर्श दरबारी
1 अप्रैल: गुरु से कभी आगे निकलने की कोशिश न करें
2 अप्रैल: गुरु को गौरवशाली और श्रेष्ठ महसूस कराएँ
3 अप्रैल: जानिए असली सत्ता किसके हाथ में है

4 अप्रैल: श्रेय कब लेना है और कब देना है, यह जानें
5 अप्रैल: खुद को एक शक्तिशाली व्यक्तित्व में बदलें
6 अप्रैल: अपने शिकार से भी ज़्यादा बेवकूफ दिखें
7 अप्रैल: अदालत के प्रति संशयवादी न बनें
8 अप्रैल: अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं पर महारत हासिल करें
9 अप्रैल: प्रतिष्ठा पर बहुत कुछ निर्भर करता है
10 अप्रैल: हमेशा आवश्यकता से कम बोलें
11 अप्रैल: जनता के स्वार्थ की अपील
12 अप्रैल: अपने दुश्मनों का इस्तेमाल करें
13 अप्रैल: अनदेखी किए जाने से बेहतर है हमला झेलना।
14 अप्रैल: दुनिया को एक विशाल परस्पर जुड़े महल के रूप में देखें
15 अप्रैल: एक पंथ जैसी अनुयायी मंडली बनाएं
16 अप्रैल: किसी के प्रति प्रतिबद्ध न हों
17 अप्रैल: विवादों से दूर रहें
18 अप्रैल: साँपों को चौंकाएँ
19 अप्रैल: अपनी चापलूसी को उपयुक्त बनाएं
20 अप्रैल: अपने अनोखे अंदाज में शाही बनें
21 अप्रैल: अपने शत्रुओं के प्रति निर्दयी बनो
22 अप्रैल: संदेह के बीज बोएं
23 अप्रैल: संक्रमण की शक्ति से डरें
24 अप्रैल: झूठे गठबंधन से बचें
25 अप्रैल: साहस के साथ कार्रवाई शुरू करें
26 अप्रैल: अपनी उपलब्धियों को सहजता से हासिल करें
27 अप्रैल: मुफ्त भोजन से घृणा करो
28 अप्रैल: विस्मृति जैसा कोई बदला नहीं।
29 अप्रैल: अनिश्चितता का माहौल बनाएं
30 अप्रैल: कभी भी अत्यधिक परिपूर्ण दिखने का प्रयास न करें
मई: सत्ता के कथित गैर-खिलाड़ी
1 मई: खेल में हर कोई खिलाड़ी है
2 मई: विषैले तत्वों का सामना करें
3 मई: उनके व्यवहार के आधार पर उनका मूल्यांकन करें, उनके शब्दों के आधार पर नहीं।
4 मई: भोलेपन का उदय
5 मई: सावधान रहें कि आप किसे नाराज कर रहे हैं
6 मई: झूठे दिखावे को पहचानें
7 मई: सूक्ष्म श्रेष्ठता की रणनीति

8 मई: उनके अतीत पर एक नज़र डालें
9 मई: भावनात्मक विस्फोट को समझें
10 मई: अतिरिक्त दृढ़ विश्वास को सत्य समझने की गलती न करें
11 मई: पैटर्न
12 मई: नेक इरादे से सावधान रहें
13 मई: गहरे आत्ममुग्ध व्यक्तियों को पहचानें, इससे पहले कि आप उनके जाल में फंस जाएं।
14 मई: भव्य नेता
15 मई: मैकियावेली का उपहार
16 मई: नकली परंपरावादी
17 मई: परछाई को समझना
18 मई: मुखौटे के पीछे छिपे रहस्य को उजागर करें
19 मई: समानता की मांग
20 मई: महत्वाकांक्षी मोर्चे से अलग
21 मई: आक्रामक रूप से खुश करने वाला
22 मई: लोगों के चरित्र की मजबूती का निर्धारण करें
23 मई: अपनी आँखों पर हमेशा विश्वास न करें
24 मई: आसान पैसा
25 मई: विवादों को आकर्षित करने वाली जगहों से बचें
26 मई: ईमानदारी का छल
27 मई: उनके असली इरादों का पता लगाएं
28 मई: प्रभावी सत्य
29 मई: कोई व्यक्तिगत बात नहीं
30 मई: हर कोई अधिक शक्ति चाहता है
31 मई: जानें कि आप किससे व्यवहार कर रहे हैं
जून: दिव्य शिल्प
1 जून: उचित मास्क पहनें
2 जून: अनुपस्थिति का उपयोग सम्मान बढ़ाने के लिए करें
3 जून: अपनी छवि पर नियंत्रण रखें
4 जून: दिखावे पर भरोसा करने की लोगों की सहज प्रवृत्ति का फायदा उठाना
5 जून: नाटकीय प्रभाव उत्पन्न करें
6 जून: अपनी भूमिका बखूबी निभाएं
7 जून: लोगों की बुद्धिमत्ता पर कभी सवाल न उठाएं।
8 जून: उन्हें अपने असली लक्ष्य से भटकाएं
9 जून: लोगों को श्रेष्ठता का अनुभव करने का अवसर दें
10 जून: समूह को सकारात्मक भावनाओं से भर दें

11 जून: चरवाहे पर प्रहार करो
12 जून: आत्मसमर्पण की रणनीति अपनाएं
13 जून: आगे बढ़कर नेतृत्व करें
14 जून: धमकी भरी उपस्थिति से रोकना
15 जून: उपस्थिति और अनुपस्थिति की कला
16 जून: अपने द्वारा बांटे गए पत्तों से दूसरों को खेलने के लिए प्रेरित करें
17 जून: मोहक दृश्य
18 जून: एक साथ बहुत अधिक सुधार कभी न करें
19 जून: दूसरों को अपने पास आने के लिए प्रेरित करें
20 जून: कमजोरी का थोड़ा सा संकेत प्रदर्शित करें
21 जून: सत्ता हथियाने की धीमी प्रक्रिया
22 जून: आप जो प्रकट करते हैं उसे नियंत्रित करें
23 जून: उनकी उच्च आत्मसम्मान की भावना का लाभ उठाएं
24 जून: राक्षसी भाषा
25 जून: रहस्य का माहौल बनाएं
26 जून: कभी भी पारंपरिक नहीं
27 जून: लोगों की कल्पनाओं को साकार करें
28 जून: अपने अधिकार के प्रभाव को फिर से जीवंत करें
29 जून: उनके मूल्यों को प्रतिबिंबित करें
30 जून: ऑनेस्ट रोग खेलें
जुलाई: मोहक चरित्र
1 जुलाई: एक मोहक व्यक्ति की नज़रों से दुनिया को देखें
2 जुलाई: विलंब संतुष्टि
3 जुलाई: अपनी दृष्टि बाहर की ओर केंद्रित करें
4 जुलाई: सहानुभूतिपूर्ण दृष्टिकोण
5 जुलाई: वर्जित और आपत्तिजनक विषयों को उजागर करें
6 जुलाई: सॉफ्ट सेल
7 जुलाई: आकर्षण का केंद्र बनें
8 जुलाई: मोह-विरोधी
9 जुलाई: उन्हें ऐसा महसूस कराएं कि वे आपको लाड़-प्यार करना चाहें
10 जुलाई: वायरल प्रभाव उत्पन्न हुए
11 जुलाई: दोस्त से प्रेमी
12 जुलाई: उनकी अपेक्षाओं को धता बताएँ
13 जुलाई: विरोधाभासों का लाभ उठाएं
14 जुलाई: सोच-समझकर आश्चर्य पैदा करें

15 जुलाई: अनुभव को और भी समृद्ध बनाएं
16 जुलाई: उनकी आत्मा में प्रवेश करें
17 जुलाई: प्रलोभन उत्पन्न करें
18 जुलाई: खुद को साबित करें
19 जुलाई: दूसरों को अपनी काल्पनिक दुनिया में आकर्षित करें
20 जुलाई: आनंद का स्रोत बनें
21 जुलाई: लोभ का नियम
22 जुलाई: एक घाव पैदा करें
23 जुलाई: बारीकियों पर ध्यान दें
24 जुलाई: उन्हें आप पर मोहित कर दें
25 जुलाई: अस्पष्टता के साथ खेलें
26 जुलाई: निकासी का सही समय जानें
27 जुलाई: जानें कब साहसी बनना है
28 जुलाई: लोगों की इंद्रियों से संवाद करें
29 जुलाई: वादी का पीछा किया जा रहा है
30 जुलाई: भ्रम का रोमांच
31 जुलाई: अपनी उपस्थिति को काव्यमय बनाएं
अगस्त: राजी करने में माहिर
1 अगस्त: सम्मोहनकर्ता की कला
2 अगस्त: उनकी प्रतिस्पर्धात्मक भावना का लाभ उठाएं
3 अगस्त: उन्हें शो का स्टार बनाएं
4 अगस्त: प्रबल भावनाओं को नियंत्रित करें
5 अगस्त: अपने कार्यों से जीत हासिल करें
6 अगस्त: उन्हें अनुमान लगाते रहने दें
7 अगस्त: उनके स्वार्थ पर विचार करें
8 अगस्त: बहस से बचें
9 अगस्त: नैतिक प्रभाव
10 अगस्त: उनके अहंकार को स्थिर करें
11 अगस्त: इशारेबाजी की कला में महारत हासिल करें
12 अगस्त: उनकी भावनाओं का उपयोग करें
13 अगस्त: उनके दिमाग में प्रवेश करें
14 अगस्त: लोगों को एक अमिट भावना के साथ छोड़ दें
15 अगस्त: आकर्षक तमाशे रचें
16 अगस्त: उनकी कठोरता का उपयोग करें
17 अगस्त: हल्के-फुल्के अंदाज़ में राजी करना

18 अगस्त: उन्हें अपनी बात का एहसास कराएं
19 अगस्त: उन्हें छोटे-मोटे अंकों पर जीतने दें:
20 अगस्त: चिड़चिड़े लोगों से कैसे निपटें
21 अगस्त: द मास्टर मोटिवेटर
22 अगस्त: अपरिचित का आकर्षण
23 अगस्त: उनका अंगूठा कसने वाला यंत्र ढूंढें
24 अगस्त: कठोरता और दयालुता का मिश्रण
25 अगस्त: तीसरी आंख विकसित करें
26 अगस्त: उनकी अवास्तविक महानता के लिए अपील
27 अगस्त: स्वयं को एक गहन श्रोता में बदलें
28 अगस्त: आंतरिक सुरक्षा की भावना उत्पन्न करें
29 अगस्त: लोगों को सही मनोदशा से प्रभावित करें
30 अगस्त: उन्हें सर्वोत्तम रूप में देखें
31 अगस्त: अपनी स्वयं की राय को स्वीकार करना सीखें
सितंबर: महान रणनीतिकार
1 सितंबर: युद्धक्षेत्र से ऊपर उठें
2 सितंबर: पूरे शतरंज के बोर्ड पर नियंत्रण रखें
3 सितंबर: गुरुत्वाकर्षण केंद्र पर हमला करें
4 सितंबर: सामरिक संकट से बचें
5 सितंबर: स्वयं को शिह में रखें
6 सितंबर: अपने विरोधियों पर कभी भी सीधे हमला न करें
7 सितंबर: फूट डालो और राज करो
8 सितंबर: अराजकता का फायदा उठाएं
9 सितंबर: भविष्य में मंडरा रहे बड़े खतरों को देखें
10 सितंबर: कभी भी रक्षात्मक मुद्रा न अपनाएं
11 सितंबर: योद्धा का सिद्धांत
12 सितंबर: समय ही सब कुछ है
13 सितंबर: अनपेक्षित परिणामों के बारे में सोचें
14 सितंबर: भीड़ के कारण दहशत
15 सितंबर: अपनी पूर्वकल्पित धारणाओं को त्याग दें
16 सितंबर: उन्हें नकारात्मकता से बाहर निकालें
17 सितंबर: लक्ष्यों और साधनों में संतुलन
18 सितंबर: टुकड़ों में रणनीति
19 सितंबर: बिल्ली के पंजे का उपयोग करें
20 सितंबर: अप्रत्याशित कोणों से प्रहार

21 सितंबर: उनसे उनके इरादे उजागर करवाएं
22 सितंबर: अधिकतम अव्यवस्था उत्पन्न करें
23 सितंबर: अपनी अंतर्ज्ञान शक्ति विकसित करें
24 सितंबर: परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने के लिए एकांतवास
25 सितंबर: नुक्कड़ों से दूर रहें
26 सितंबर: अतीत को भुला दो
27 सितंबर: अपने आप को आगे बढ़ने के लिए जगह दें
28 सितंबर: अंत तक पूरी योजना बनाएं
29 सितंबर: निराकारता को अपनाएं
30 सितंबर: अपने निर्धारित लक्ष्य से आगे न बढ़ें
अक्टूबर: भावनात्मक स्व
1 अक्टूबर: मानव स्वभाव का प्राथमिक नियम
2 अक्टूबर: मानव स्वभाव से बढ़कर कुछ भी शक्तिशाली नहीं है
3 अक्टूबर: आंतरिक एथेना
4 अक्टूबर: विश्लेषण करें, गहन जांच करें, प्रश्न उठाएं
5 अक्टूबर: सफलता को अपने ऊपर हावी न होने दें
6 अक्टूबर: अपने भीतर की प्रकृति को पहचानें
7 अक्टूबर: तर्कसंगतता: एक सरल परिभाषा
8 अक्टूबर: समूहों का पागलपन
9 अक्टूबर: संगठन की शक्ति
10 अक्टूबर: खुद सोचें
11 अक्टूबर: नाजुक अहंकार से सावधान रहें
12 अक्टूबर: चीजों को वैसे ही देखें जैसी वे हैं, न कि अपनी भावनाओं के रंग में रंगी हुई।
13 अक्टूबर: अपना दृष्टिकोण बदलकर अपनी परिस्थितियों को बदलें
14 अक्टूबर: अपने अंधकारमय पक्ष का सामना करें
15 अक्टूबर: समूह से अलग होकर मानसिक शांति का अनुभव करें
16 अक्टूबर: ईर्ष्या की परीक्षा
17 अक्टूबर: समय की भावना को समझें
18 अक्टूबर: एक लेखक की तरह सोचें
19 अक्टूबर: लोगों को तथ्यों के रूप में स्वीकार करें
20 अक्टूबर: पल से परे देखें
21 अक्टूबर: अपनी आक्रामक प्रवृत्तियों को पहचानें
22 अक्टूबर: सामान्य ज्ञान के गड्ढों में खो जाना
23 अक्टूबर: खोया हुआ स्व
24 अक्टूबर: जानिए आपको कितना कम पता है

25 अक्टूबर: अपनी भावनाओं की जड़ों का विश्लेषण करें
26 अक्टूबर: सरल स्पष्टीकरणों का विरोध करें
27 अक्टूबर: अपनी परछाई देखें
28 अक्टूबर: अपनी आकांक्षाओं के और करीब पहुंचें
29 अक्टूबर: अपनी अहंकारी प्रवृत्तियों को नियंत्रित करें
30 अक्टूबर: प्रगति का मिथक
31 अक्टूबर: आप ही बाधा हैं
नवंबर: तर्कसंगत मानव
1 नवंबर: हम सभी के लिए आशा
2 नवंबर: भावनात्मक भंवर से दूर रहें
3 नवंबर: अपनी प्रतिक्रिया समय को बढ़ाएं
4 नवंबर: ईर्ष्या को उपलब्धि की प्रेरणा बनाएं
5 नवंबर: स्वयं को भलीभांति जानें
6 नवंबर: इसके लिए कौन जिम्मेदार है?
7 नवंबर: मिटफ्रेउडे का अभ्यास करें
8 नवंबर: परम धैर्य
9 नवंबर: अपनी भव्य भावनाओं को सही दिशा दें
10 नवंबर: कबीलेवाद से ऊपर उठना
11 नवंबर: पर्वत पर चढ़ाई करें
12 नवंबर: परंपराओं के नियमों को तोड़ें
13 नवंबर: मूर्खों को सहने में संकोच न करें
14 नवंबर: संतत्व परियोजना
15 नवंबर: उदारता का भाव अपनाएं
16 नवंबर: अपने नकारात्मक पक्ष को आत्मसात करें
17 नवंबर: कल्पना और वास्तविकता में संतुलन बनाएँ
18 नवंबर: बाहरी दुनिया पर ध्यान केंद्रित करें
19 नवंबर: नियति
20 नवंबर: ध्यान केंद्रित करें और प्राथमिकता निर्धारित करें
21 नवंबर: अपने सबसे नज़दीकी से जुड़ें
22 नवंबर: आपके साथ जो भी हो, उसे स्वीकार करें।
23 नवंबर: मानवीय महानता की प्रशंसा करें
24 नवंबर: समूह के सकारात्मक प्रभाव का लाभ उठाएं
25 नवंबर: आत्म-प्रेम को सहानुभूति में बदलें
26 नवंबर: पुष्टिकरण पूर्वाग्रह
27 नवंबर: मान लें कि आप अपने आस-पास के लोगों को गलत समझ रहे हैं।

28 नवंबर: अतीत को जीवंत बनाएं
29 नवंबर: सवार और घोड़ा
30 नवंबर: उद्देश्य की भावना के साथ आगे बढ़ें
दिसंबर: ब्रह्मांडीय उदात्तता
1 दिसंबर: अनंत और अद्भुत
2 दिसंबर: एक अत्यंत अप्रत्याशित घटना
3 दिसंबर: अपनी मृत्यु का सामना करो
4 दिसंबर: ब्रह्मांड आपके भीतर समाहित है
5 दिसंबर: अपने मन को वर्तमान क्षण में लीन कर लें
6 दिसंबर: जीवित समय या मृत समय?
7 दिसंबर: बगल में गोली
8 दिसंबर: अपने से बड़ी किसी शक्ति से जुड़ें
9 दिसंबर: अमानवीय और अनंत से मुठभेड़
10 दिसंबर: पूरी जानकारी देखें
11 दिसंबर: बच्चे की पैमाने की समझ
12 दिसंबर: जीवन और मृत्यु
13 दिसंबर: दुनिया को देखने का नजरिया
14 दिसंबर: आदतों और नीरसता से खुद को मुक्त करें
15 दिसंबर: शारीरिक मृत्यु के प्रति जागरूकता पैदा करें
16 दिसंबर: मृत्यु के निकट का अनुभव
17 दिसंबर: इस सब की क्षणभंगुरता को आत्मसात करें
18 दिसंबर: तात्कालिकता और हताशा का भाव रखें
19 दिसंबर: पुनर्जन्म का अनुभव करें
20 दिसंबर: जानें कि क्या मायने रखता है
21 दिसंबर: मृत्यु के प्रति जागरूकता हमारे मतभेदों को दूर करे।
22 दिसंबर: मूर्खता की पराकाष्ठा
23 दिसंबर: झूठी भव्यता से बचें
24 दिसंबर: स्वयं को मृत्युभूमि पर स्थापित करें
25 दिसंबर: यह भी ज्यादा समय तक नहीं चलेगा
26 दिसंबर: वैश्विक मस्तिष्क के भीतर की यात्रा
27 दिसंबर: अमोर फाटी
28 दिसंबर: आकाश और तारे
29 दिसंबर: रहस्यों पर ध्यान करें
30 दिसंबर: अपनी तुच्छता को स्वीकार करें
31 दिसंबर: परम स्वतंत्रता

लेखक के बारे में

रॉबर्ट ग्रीन द्वारा भी

प्रभुत्व

द *50*वां नियम *(50* सेंट के साथ*)*

युद्ध की *33* रणनीतियाँ *(*जोस्ट एल्फर्स प्रोडक्शन*)*

आकर्षण की कला *(*जोस्ट एल्फर्स प्रोडक्शन*)*

सत्ता के *48* नियम *(*जोस्ट एल्फर्स प्रोडक्शन*)*

मानव स्वभाव के नियम

The Daily Laws

366 Meditations on Power,
Seduction, Mastery, Strategy,
and Human Nature

ROBERT GREENE

Viking

वाइकिंग
पेंगुइन रैंडम हाउस एलएलसी का एक प्रकाशन
penguinrandomhouse.com
कॉपीराइट © 2021 रॉबर्ट ग्रीन द्वारा
पेंगुइन कॉपीराइट का समर्थन करता है। कॉपीराइट रचनात्मकता को बढ़ावा देता है, विविध आवाजों को प्रोत्साहित करता है, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को प्रोत्साहित करता है और एक जीवंत संस्कृति का निर्माण करता है। इस पुस्तक का अधिकृत संस्करण खरीदने और कॉपीराइट कानूनों का पालन करते हुए, बिना अनुमति के इसके किसी भी भाग का पुनरुत्पादन, स्कैनिंग या वितरण न करने के लिए धन्यवाद। आप लेखकों का समर्थन कर रहे हैं और पेंगुइन को प्रत्येक पाठक के लिए पुस्तकें प्रकाशित करना जारी रखने में सक्षम बना रहे हैं।
निम्नलिखित को पुनः प्रकाशित करने की अनुमति देने के लिए हार्दिक आभार व्यक्त किया जाता है:
रॉबर्ट ग्रीन और जूस्ट एल्फर्स द्वारा लिखित "द 48 लॉज़ ऑफ़ पावर" से उद्धृत अंश, कॉपीराइट © 1998 रॉबर्ट ग्रीन और जूस्ट एल्फर्स। वाइकिंग बुक्स, पेंगुइन पब्लिशिंग ग्रुप का एक प्रकाशन, पेंगुइन रैंडम हाउस एलएलसी का एक प्रभाग, और हाईब्रिज ऑडियो, रिकॉर्डेड बुक्स, इंक. का एक प्रभाग, की अनुमति से उपयोग किया गया। सर्वाधिकार सुरक्षित।
रॉबर्ट ग्रीन द्वारा लिखित पुस्तक "द आर्ट ऑफ़ सेडक्शन" के अंश, कॉपीराइट © 2001 रॉबर्ट ग्रीन और जोस्ट एल्फर्स द्वारा। वाइकिंग बुक्स, पेंगुइन पब्लिशिंग ग्रुप का एक प्रकाशन, पेंगुइन रैंडम हाउस एलएलसी का एक प्रभाग, और हाईब्रिज ऑडियो, रिकॉर्डेड बुक्स, इंक. का एक प्रभाग, की अनुमति से उपयोग किया गया। सर्वाधिकार सुरक्षित।
रॉबर्ट ग्रीन द्वारा लिखित "युद्ध की 33 रणनीतियाँ" से लिए गए अंश, कॉपीराइट © 2006 रॉबर्ट ग्रीन और जोस्ट एल्फर्स द्वारा। वाइकिंग बुक्स, पेंगुइन पब्लिशिंग ग्रुप का एक प्रकाशन, पेंगुइन रैंडम हाउस एलएलसी का एक प्रभाग, और हाईब्रिज ऑडियो, रिकॉर्डेड बुक्स, इंक. का एक प्रभाग, की अनुमति से उपयोग किया गया। सर्वाधिकार सुरक्षित।
रॉबर्ट ग्रीन द्वारा लिखित पुस्तक "मास्टरी" के अंश, कॉपीराइट © 2012 रॉबर्ट ग्रीन। वाइकिंग बुक्स, पेंगुइन पब्लिशिंग ग्रुप की एक शाखा, पेंगुइन रैंडम हाउस एलएलसी की एक डिवीजन की अनुमति से उपयोग किया गया। सर्वाधिकार सुरक्षित।
रॉबर्ट ग्रीन द्वारा लिखित "मानव स्वभाव के नियम" से उद्धृत अंश, कॉपीराइट © 2018 रॉबर्ट ग्रीन द्वारा। वाइकिंग बुक्स, पेंगुइन पब्लिशिंग ग्रुप का एक प्रकाशन, पेंगुइन रैंडम हाउस एलएलसी का एक प्रभाग, की अनुमति से उपयोग किया गया। सर्वाधिकार सुरक्षित।
कांग्रेस पुस्तकालय प्रकाशन में सूचीकरण डेटा
नाम: ग्रीन, रॉबर्ट, लेखक।
शीर्षक: दैनिक नियम: शक्ति, प्रलोभन, महारत, रणनीति और मानव स्वभाव पर 366 ध्यान / रॉबर्ट ग्रीन।
विवरण: न्यूयॉर्क: वाइकिंग, 2021।
पहचानकर्ता: LCCN 2021016908 (मुद्रित) | LCCN 2021016909 (ईबुक) | ISBN 9780593299210 (हार्डकवर) | ISBN 9780593299227 (ईबुक) | ISBN 9780593489369 (अंतर्राष्ट्रीय संस्करण)
विषय: एलसीएसएच: आत्म-साक्षात्कार (मनोविज्ञान) | प्रेरणा (मनोविज्ञान) | शक्ति (दर्शनशास्त्र) | प्रलोभन | आत्मविश्वास।
वर्गीकरण: एलसीसी बीएफ637.एस4 जी7383 2021 (मुद्रित) | एलसीसी बीएफ637.एस4 (ईबुक) | डीडीसी 158.1 — डीसी23
एलसी रिकॉर्ड https://lccn.loc.gov/2021016908 पर उपलब्ध है
एलसी ईबुक रिकॉर्ड https://lccn.loc.gov/2021016909 पर उपलब्ध है
कवर डिज़ाइन: जोस्ट एल्फर्स स्टूडियो
पुस्तक का डिज़ाइन लूसिया बर्नार्ड द्वारा किया गया है, और इसे कोरा विगेन द्वारा ईबुक के लिए रूपांतरित किया गया है।
pid_prh_5.8.0_c0_r0

ब्रूटस की स्मृति में, जो अब तक की सबसे महान बिल्ली थी।

अंतर्वस्तु

प्रस्तावना

जनवरी

आपके जीवन का लक्ष्य: निपुणता के बीज बोना

फ़रवरी

आदर्श शिक्षुता: स्वयं को रूपांतरित करना

मार्च

काम में माहिर: कौशल को सक्रिय करना और महारत हासिल करना

अप्रैल

आदर्श दरबारी: सत्ता का खेल खेलना

मई

सत्ता के कथित गैर-खिलाड़ी: विषाक्त प्रकारों और प्रच्छन्न सत्ता रणनीतियों को पहचानना

जून

दिव्य शिल्प: अप्रत्यक्षता और हेरफेर की कलाओं में महारत हासिल करना

जुलाई

मोहक चरित्र: दिलों और दिमागों में पैठ बनाना

अगस्त

राजी करने में माहिर: लोगों के प्रतिरोध को कम करना

सितम्बर

महान रणनीतिकार: सामरिक संकट से बाहर निकलना

अक्टूबर

भावनात्मक स्व: अपने अंधकारमय पक्ष से समझौता करना

नवंबर

तर्कसंगत मानव: अपने उच्चतर स्व को साकार करना

दिसंबर

ब्रह्मांडीय उदात्तता: मन को उसकी चरम सीमाओं तक विस्तारित करना

प्रस्तावना

मानव जाति के रूप में अपने अस्तित्व की शुरुआत से ही, हम मनुष्य अपने अस्तित्व और सफलता के लिए वास्तविकता से जुड़े रहने पर निर्भर रहे हैं। इसका अर्थ यह था कि हमारे पूर्वजों को अपने पर्यावरण के प्रति अत्यधिक संवेदनशील होना पड़ा, मौसम में होने वाले किसी भी बदलाव को पहचानना, शिकारियों की उपस्थिति का अनुमान लगाना और भोजन के अवसरों का पता लगाना। उन्हें जागरूक, सतर्क रहना और पर्यावरण से मिलने वाले संकेतों के बारे में लगातार सोचना पड़ता था।

ऐसे वातावरण में, जहां दबाव इतना तात्कालिक था और जरा सी भी लापरवाही के परिणाम जीवन-मरण के समान थे, मानव मस्तिष्क का विकास एक ऐसे उपकरण के रूप में हुआ जो मनुष्यों को न केवल खतरों को पहचानने में मदद करता था, बल्कि धीरे-धीरे एक खतरनाक वातावरण पर नियंत्रण पाने में भी सहायक था। जिस क्षण हमारे पूर्वजों ने अंतर्मुखी होना शुरू किया और इच्छाओं एवं कल्पनाओं के आगे झुक गए, वास्तविकता ने उनके भ्रमों और गलत निर्णयों के लिए उन्हें कठोर दंड दिया।

आज, लाखों वर्षों बाद, हमारे पास वही मस्तिष्क है जो उसी उद्देश्य के लिए बना है। लेकिन जैसे-जैसे हमने अपने पर्यावरण पर नियंत्रण प्राप्त किया है और भौतिक दबाव काफी हद तक कम हुए हैं, खतरे कहीं अधिक सूक्ष्म हो गए हैं—ये खतरे तेंदुओं के रूप में नहीं, बल्कि मनुष्यों और उनकी पेचीदा मानसिकता के रूप में, और उन नाजुक राजनीतिक और सामाजिक खेलों के रूप में सामने आते हैं जो हमें खेलने पड़ते हैं। और इन कम स्पष्ट खतरों के कारण, हमारी सबसे बड़ी समस्या यह है कि हमारा मन पर्यावरण के प्रति कम संवेदनशील होता जा रहा है; हम अंतर्मुखी हो जाते हैं, अपने सपनों और कल्पनाओं में खो जाते हैं। हम भोले-भाले बन जाते हैं।

इस खतरनाक स्थिति में एक और बात जुड़ जाती है, वह यह कि हमारी संस्कृति हमारे दिमाग में तरह-तरह की झूठी धारणाएँ भर देती है, जिससे हम दुनिया और मानव स्वभाव के बारे में जो होना चाहिए, उस पर विश्वास करने लगते हैं, न कि वास्तव में वे कैसे हैं। हम इन सभी बातों को सच मान लेते हैं और इन्हीं गलतफहमियों के आधार पर काम करते हैं, और ठीक पहले की तरह, वातावरण और वास्तविकता अंततः हमारे भ्रामक व्यवहार के लिए हमें दंडित करती है। हम अपनी जान तो नहीं गंवाते, लेकिन हमारे करियर और रिश्ते बिगड़ जाते हैं। हम अपनी परेशानियों के लिए दूसरों को दोष देते हैं, जबकि असल में समस्या हमारे अंदर ही होती है, जो हमारे भोलेपन और उन कल्पनाओं से उपजी होती है जिन्हें हमने आत्मसात कर लिया है और जो अनजाने में हमारे कार्यों को निर्देशित करती हैं।

हमारी संस्कृति में प्रचलित कुछ आम गलत धारणाएँ हमें गुमराह कर सकती हैं: उदाहरण के लिए, जब करियर की बात आती है, तो हम मानते हैं कि हमने कहाँ से शिक्षा प्राप्त की, हम किसे जानते हैं और हमारे क्या संबंध हैं, यही हमारी भावी सफलता की कुंजी है। हम सोचते हैं कि गलतियाँ करना, असफल होना या किसी भी प्रकार का संघर्ष हर कीमत पर टाला जाना चाहिए, और हमें पैसा कमाने, ध्यान आकर्षित करने और शीर्ष पर पहुँचने की जल्दी करनी चाहिए। हम सोचते हैं कि काम मजेदार होना चाहिए, ऊबना बुरा है, और हम चीजों में वास्तव में अच्छा बनने के लिए शॉर्टकट अपना सकते हैं। हम मानते हैं कि रचनात्मकता जन्मजात होती है, एक प्राकृतिक उपहार है। हम महसूस करते हैं कि सभी समान हैं, और पदक्रम अतीत की बात है।

लोगों के साथ व्यवहार करते समय, हम यह मानकर चलते हैं कि हमारे अधिकांश मित्र और सहकर्मी हमें पसंद करते हैं और हमारा भला चाहते हैं। हम सोचते हैं कि बुरे व्यवहार का सिलसिला जारी रखने वालों पर भरोसा किया जा सकता है यदि वे कहते हैं कि वे सुधर गए हैं, कि दृढ़ विश्वास और आक्रोश से भरे लोग सच ही बोल रहे होंगे, और सत्ता में बैठे लोग, जिनमें हमारे बॉस भी शामिल हैं, असुरक्षित नहीं हैं। हम कल्पना करते हैं कि जो लोग बेहद विनम्र और मददगार हैं, वे कहीं अपने अंदर के कुटिल और कपटी स्वभाव को न छुपा रहे हों, कि प्रगतिशील विचारों का समर्थन करने वालों का चरित्र भी उतना ही नेक होगा, और लोग हमारे द्वारा किए गए किसी भी कार्य के लिए आभारी होंगे।

हम अपने बारे में सोचते हैं कि ईमानदार होना और दूसरों को अपने मन की बात खुलकर बता देना ज़रूरी है। हमें लगता है कि अपनी बेहतरीन खूबियों—जैसे बुद्धिमत्ता, कर्मठता आदि—का प्रदर्शन करना अच्छा है। हम सोचते हैं कि अगर हमारे साथ कुछ बुरा होता है, तो हम सिर्फ़ पीड़ित हैं और इसके लिए हम किसी भी तरह से ज़िम्मेदार नहीं हैं। हम बेशक देखते हैं कि कुछ लोग आत्ममुग्ध, आक्रामक, ईर्ष्यालु, अहंकारी और चालाक होते हैं, लेकिन हम मानते हैं कि ये तो बस कुछ बुरे लोग हैं और हममें इनमें से कोई भी गुण नहीं है।

अक्सर ऐसा होता है कि कम उम्र में ही, ऐसे भ्रमों से बोझिल होकर, हम कार्यक्षेत्र में प्रवेश करते हैं और वास्तविकता अचानक हमारे सामने आ जाती है। हमें पता चलता है कि कुछ लोगों का अहंकार बहुत नाजुक होता है और वे कपटी हो सकते हैं, और वे बिल्कुल वैसे नहीं होते जैसे दिखते हैं। उनकी उदासीनता या अचानक विश्वासघात से हम अचंभित रह जाते हैं। अपने आप को खुलकर व्यक्त करना और जो मन में आता है उसे कह देना हमें हर तरह की मुसीबत में डाल सकता है। हमें एहसास होता है कि कार्यक्षेत्र राजनीतिक दांव-पेचों से भरा पड़ा है, जिनके लिए हमें किसी ने तैयार नहीं किया होता।

धन और प्रसिद्धि की लालसा पर आधारित हमारे कुछ करियर संबंधी निर्णय भावनात्मक थकावट, मोहभंग और गतिरोध का कारण बनते हैं। स्वयं का ईमानदारी से मूल्यांकन न करने और अपनी कमियों और कमजोरियों को नजरअंदाज करने से हम ऐसे व्यवहार के जाल में फंस जाते हैं जिन पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता। जैसे-जैसे वर्ष बीतते हैं और गलतफहमियां, गलत कदम और अवास्तविक निर्णय बढ़ते जाते हैं, हम कड़वे, भ्रमित और आहत हो सकते हैं।

द डेली लॉज़ इन हानिकारक आदतों को बदलने और आपको वास्तविकता से फिर से जोड़ने के

लिए बनाई गई है। यह उन विभिन्न भ्रमों को दूर करने का प्रयास करती है जिन्हें हम सभी ने आत्मसात कर लिया है और इसके बजाय आपके मन को मानव स्वभाव के सबसे गहरे लक्षणों और हमारे मस्तिष्क के वास्तविक कामकाज से अवगत कराने की कोशिश करती है। इसका लक्ष्य आपको एक कट्टर यथार्थवादी में बदलना है, ताकि पुस्तक समाप्त होने पर आप स्वयं ही लोगों और घटनाओं को इस स्पष्ट दृष्टि से देखते रहें और अपने सामाजिक परिवेश में मौजूद खतरों और अवसरों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाएं। यह शक्ति, अनुनय, रणनीति, निपुणता और मानव स्वभाव के विषयों पर पच्चीस वर्षों के गहन शोध पर आधारित है और मेरी पुस्तकों के सभी पाठों का सार है।

पहले तीन महीनों में लिखी गई बातें आपको उन सभी बाहरी आवाज़ों से मुक्ति दिलाने में मदद करेंगी जो आपको करियर का रास्ता चुनने के लिए प्रेरित करती हैं, और इसके बजाय आपको अपनी आवाज़ से, अपनी विशिष्टता से, अपने जीवन के उद्देश्य और लक्ष्य से जोड़ेंगी। एक बार यह जुड़ाव स्थापित हो जाने पर, आपके पास अपने सभी आगामी करियर निर्णयों के लिए एक मार्गदर्शक होगा। ये बातें आपको दिखाएंगी कि शिक्षा या धन मायने नहीं रखता, बल्कि आपकी लगन और सीखने की तीव्र इच्छा मायने रखती है; कि असफलताएं, गलतियां और संघर्ष अक्सर सबसे अच्छी शिक्षा होते हैं; और कैसे सच्ची रचनात्मकता और निपुणता इन्हीं सब से उत्पन्न होती है।

अगले तीन महीनों में आपको कार्यक्षेत्र की राजनीतिक प्रकृति को समझने और दिखावे को वास्तविकता मान लेने के खतरे को जानने का प्रशिक्षण दिया जाएगा। इससे आपको भावनात्मक उथल-पुथल में फंसने से पहले ही हानिकारक प्रवृत्ति के लोगों को पहचानने में मदद मिलेगी और आपको यह सिखाया जाएगा कि कैसे चतुराई से चालाक लोगों को मात दी जाए।

आगामी तीन महीनों में हम आपको यह सिखाने का प्रयास करेंगे कि वास्तविक रूप से किसी को मनाना और प्रभावित करना कैसे काम करता है—यह स्वयं के बारे में पहले सोचकर और मन की बात बोलकर नहीं, बल्कि दूसरों की मानसिकता को समझकर और उनके स्वार्थ को ध्यान में रखकर किया जाता है। साथ ही, यह आपको जीवन में एक कुशल रणनीतिकार बनने में मदद करेगा, जिससे आप उन उद्देश्यों को प्रभावी ढंग से आगे बढ़ा सकेंगे जिनमें आप गहराई से विश्वास करते हैं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकेंगे।

और अंतिम तीन महीने आपको मानवीय व्यवहार, यहाँ तक कि आपके अपने व्यवहार को भी संचालित करने वाली अंतर्निहित प्रेरणाओं में गहराई से ले जाएँगे। आपको अपने बारे में सोचने और यह महसूस करने के लिए प्रेरित करके कि आप भी अन्य सभी की तरह एक त्रुटिपूर्ण इंसान हैं, आप न केवल लोगों के प्रति अधिक सहानुभूति और स्वीकृति विकसित करेंगे, बल्कि आपको अपनी नकारात्मक आदतों को बदलने की कुंजी भी मिल जाएगी। ये लेख आपको दिखाएंगे कि मृत्यु के बारे में अपने गहरे भय का सामना करके, आप जीवन की वास्तव में अद्भुत प्रकृति के लिए खुद को खोल सकते हैं, और इसके उदात्तता को आत्मसात करने के लिए अपने शेष प्रत्येक क्षण की सराहना कर सकते हैं।

ये लेख मेरी पाँच पुस्तकों और मेरी वर्तमान पुस्तक 'द लॉ ऑफ़ द सबलाइम' के एक अंश से लिए

गए हैं; साथ ही पिछले कुछ वर्षों में हुए साक्षात्कारों और वार्ताओं से, और मेरे द्वारा लिखे गए ब्लॉग पोस्ट और ऑनलाइन निबंधों से भी लिए गए हैं। प्रत्येक लेख के अंत में, मैं पुस्तक का शीर्षक और अध्याय साझा करता हूँ, ताकि आप किसी विशिष्ट विचार का गहन अध्ययन कर सकें। प्रत्येक माह का एक विशिष्ट शीर्षक और उपविषय होता है, और इसकी शुरुआत एक लघु निबंध से होती है। ये निबंध मेरी पुस्तकों में वर्णित विचारों और मेरे व्यक्तिगत अनुभवों, मेरे द्वारा झेली गई कठिनाइयों और उनसे प्राप्त व्यावहारिक सीखों के बीच संबंध को दर्शाते हैं।

इस पुस्तक को आप अपनी इच्छानुसार चुन-चुनकर पढ़ सकते हैं, जहाँ चाहें वहाँ से पढ़कर अपने जीवन के वर्तमान मुद्दों से जोड़ सकते हैं। लेकिन सबसे अच्छा तरीका है कि आप 'द डेली लॉज़' को शुरू से अंत तक पढ़ें, उस तारीख से शुरू करें जिस दिन यह पुस्तक आपके हाथ में आए। इस तरह पुस्तक आपको प्रत्येक विषय में गहराई से ले जाएगी, आपके मन में गहराई से उतरेगी और चीजों को यथार्थ रूप में देखने की आवश्यक आदत विकसित करने में आपकी मदद करेगी। इस आदत को विकसित करने के लिए, जितना हो सके नोट्स बनाना सबसे अच्छा है, और उन्हें अपने अतीत और वर्तमान के अनुभवों से जोड़ें। और यह और भी बेहतर है कि आप समय-समय पर कुछ विचारों को व्यवहार में लाएँ और उनसे उत्पन्न वास्तविक जीवन के अनुभवों पर विचार करें।

अंत में, 'द डेली लॉज़' को एक प्रकार के 'बिल्डुंग्सरोमन' के रूप में देखें। जर्मन भाषा में 'बिल्डुंग्सरोमन' का अर्थ है "विकास" या "शिक्षाप्रद उपन्यास"। यह एक साहित्यिक विधा है जो अठारहवीं शताब्दी में शुरू हुई और आज भी जारी है। इन कहानियों में, अक्सर कम उम्र के नायक भोले-भाले विचारों के साथ जीवन में प्रवेश करते हैं। लेखक उन्हें बदमाशों, धूर्तों और मूर्खों से भरी भूमि की यात्रा पर ले जाता है। धीरे-धीरे, वास्तविक दुनिया के अनुभव से सीखते हुए, नायक अपने विभिन्न भ्रमों से मुक्त होना सीखते हैं। और वे यह समझने लगते हैं कि वास्तविकता उन सभी कल्पनाओं से कहीं अधिक रोचक और समृद्ध है जो उन्हें बचपन से सिखाई गई थीं। वे ज्ञानवान, अनुभवी और अपनी उम्र से कहीं अधिक बुद्धिमान बनकर उभरते हैं।

द डेली लॉज़ आपको, नायक को, खतरनाक और विषैले लोगों से भरी भूमि की ऐसी ही यात्रा पर ले जाएगा, जिससे आपको अपने भ्रमों को दूर करने और आगे आने वाली लड़ाइयों के लिए मजबूत होने में मदद मिलेगी, ताकि आप लोगों और दुनिया को उनके वास्तविक रूप में देखकर सुकून और आनंद पा सकें।

हमें ज्ञान प्रदान नहीं किया जाता, हमें इसे स्वयं खोजना पड़ता है, उस निर्जन जंगल की यात्रा के बाद जिसे कोई और हमारे लिए नहीं कर सकता। . . . जिन जीवन की आप प्रशंसा करते हैं, जिन मनोवृत्तियों को आप महान मानते हैं, वे घर पर पिता या विद्यालय में शिक्षकों द्वारा दी गई शिक्षा का परिणाम नहीं हैं, बल्कि वे एक बहुत ही अलग पृष्ठभूमि से उत्पन्न हुए हैं, अपने आसपास व्याप्त हर बुराई या सामान्यता के प्रभाव की प्रतिक्रिया से। वे एक संघर्ष और एक विजय का प्रतिनिधित्व करते हैं। —मार्सेल प्राउस्ट

जनवरी

आपके जीवन का कार्य
महारत हासिल करने के लिए बीज बोना

हम सभी जन्म से ही अद्वितीय हैं। यह विशिष्टता हमारे डीएनए में आनुवंशिक रूप से अंकित है। हम ब्रह्मांड में एक अनूठी घटना हैं—हमारी सटीक आनुवंशिक संरचना न तो पहले कभी हुई है और न ही कभी दोहराई जाएगी। हम सभी के लिए, यह विशिष्टता सबसे पहले बचपन में कुछ सहज प्रवृत्तियों के माध्यम से प्रकट होती है। ये हमारे भीतर की ऐसी शक्तियाँ हैं जो चेतन शब्दों से परे एक गहरे स्थान से आती हैं। ये हमें कुछ अनुभवों की ओर आकर्षित करती हैं और दूसरों से दूर ले जाती हैं। जैसे-जैसे ये शक्तियाँ हमें इधर-उधर ले जाती हैं, वे हमारे मन के विकास को विशिष्ट तरीकों से प्रभावित करती हैं। इसे इस प्रकार समझें: आपके जन्म के समय एक बीज बोया जाता है। वह बीज आपकी विशिष्टता है। यह बढ़ना चाहता है, स्वयं को रूपांतरित करना चाहता है और अपनी पूरी क्षमता से खिलना चाहता है। इसमें एक स्वाभाविक, दृढ़ ऊर्जा होती है। आपके जीवन का उद्देश्य उस बीज को खिलाना है, अपने काम के माध्यम से अपनी विशिष्टता को व्यक्त करना है। आपको एक नियति को पूरा करना है। आप इसे जितना अधिक महसूस करेंगे और बनाए रखेंगे—एक शक्ति के रूप में, एक आवाज के रूप में, या किसी भी रूप में—इस जीवन के उद्देश्य को पूरा करने और महारत हासिल करने की आपकी संभावना उतनी ही अधिक होगी। जनवरी का महीना आपके जीवन के लक्ष्य, आपके उद्देश्य, यानी आपको यहाँ किस लिए भेजा गया है, उसे खोजने और विकसित करने के बारे में है।

मुझे बहुत छोटी उम्र से ही—शायद आठ साल की उम्र से—पता था कि मैं लेखक बनना चाहता हूँ। मुझे किताबों और शब्दों से बहुत प्यार था। पहले तो, जब मैं छोटा था, मैंने सोचा था कि मैं उपन्यासकार बनूँगा, लेकिन विश्वविद्यालय से स्नातक होने के बाद, मुझे जीविका कमानी पड़ी, और मुझे एहसास हुआ कि उपन्यासकार बनना बहुत अव्यावहारिक था। इसलिए, न्यूयॉर्क में रहते हुए, मैंने कम से कम जीविका चलाने के लिए पत्रकारिता का रास्ता अपना लिया। फिर एक दिन,

कई वर्षों तक लेखक और संपादक के रूप में काम करने के बाद, मैं एक ऐसे व्यक्ति के साथ दोपहर का भोजन कर रहा था जिसने अभी-अभी एक पत्रिका के लिए मेरे लिखे एक लेख का संपादन किया था। अपनी तीसरी मार्टिनी पीने के बाद, उसने आखिरकार मुझे बताया कि उसने मुझे दोपहर के भोजन पर क्यों बुलाया था। उसने मुझसे कहा, "तुम्हें गंभीरता से किसी और करियर के बारे में सोचना चाहिए। तुम लेखक बनने लायक नहीं हो। तुम्हारा काम बहुत अव्यवस्थित है। तुम्हारी शैली बहुत विचित्र है। तुम्हारे विचार—वे आम पाठक से जुड़ नहीं पाते। रॉबर्ट, लॉ स्कूल जाओ। बिजनेस स्कूल जाओ। खुद को इस परेशानी से बचाओ।"

पहले तो ये शब्द मेरे लिए पेट में मुक्के की तरह चुभे। लेकिन आने वाले महीनों में मुझे अपने बारे में एक बात समझ आई। मैंने एक ऐसा पेशा चुन लिया था जो मेरे लिए सही नहीं था, और मेरे काम में यह असंगति झलकती थी। मुझे पत्रकारिता छोड़नी ही थी। इस एहसास ने मेरे जीवन में भटकने का दौर शुरू कर दिया। मैंने पूरे यूरोप की यात्रा की। मैंने हर तरह का काम किया। मैंने ग्रीस में निर्माण कार्य किया, बार्सिलोना में अंग्रेजी पढ़ाई, पेरिस में होटल रिसेप्शनिस्ट के रूप में और डबलिन में टूर गाइड के रूप में काम किया, एक अंग्रेजी कंपनी में प्रशिक्षु के रूप में टेलीविजन वृत्तचित्र बनाए। मैंने उपन्यास और नाटक लिखने की कोशिश की। मैं भटकते हुए वापस लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया लौट आया, जहाँ मेरा जन्म और पालन-पोषण हुआ था। मैंने एक जासूस एजेंसी में काम किया, और भी कई छोटे-मोटे काम किए। मैंने फिल्म उद्योग में कदम रखा, एक निर्देशक के सहायक के रूप में, एक शोधकर्ता के रूप में, कहानीकार के रूप में और पटकथा लेखक के रूप में। भटकने के इन लंबे वर्षों में, मैंने लगभग साठ अलग-अलग नौकरियां कीं। 1995 तक, मेरे माता-पिता (ईश्वर उनकी आत्मा को शांति दे) अपने बेटे को लेकर गंभीर रूप से चिंतित होने लगे थे। मैं छत्तीस वर्ष का था, और मैं खोया हुआ सा महसूस कर रहा था, किसी भी चीज़ में स्थिर नहीं हो पा रहा था। मुझे भी गहरे संदेह और अवसाद के क्षण आते थे, लेकिन मैं वास्तव में खोया हुआ महसूस नहीं करता था। मेरे भीतर कुछ ऐसा था जो मुझे लगातार आगे बढ़ने और मार्गदर्शन करने के लिए प्रेरित करता रहता था।

मैं खोजबीन कर रहा था, अनुभवों की प्यास लिए हुए था, और लगातार लिख रहा था। उसी साल, एक और काम के सिलसिले में इटली में रहते हुए, मेरी मुलाकात जोस्ट एल्फर्स नाम के एक व्यक्ति से हुई, जो किताबों का पैकेजिंग और प्रोडक्शन करते थे। एक दिन जब हम वेनिस के घाटों पर टहल रहे थे, जोस्ट ने मुझसे पूछा कि क्या मेरे पास किसी किताब के लिए कोई विचार हैं।

अचानक, मानो कहीं से भी, मेरे मन में एक विचार उमड़ आया। मैंने जोस्ट को बताया कि मैं लगातार इतिहास की किताबें पढ़ता रहता हूँ और जूलियस सीज़र, बोर्जियास और लुई XIV की जो कहानियाँ मैंने पढ़ीं, वे ठीक वही कहानियाँ थीं जिन्हें मैंने अपनी आँखों से अपने अलग-अलग कामों में देखा था, बस उनमें खून-खराबा कम था। लोग सत्ता चाहते हैं और वे अपनी इस लालसा को छिपाना चाहते हैं। इसलिए वे खेल खेलते हैं। वे गुप्त रूप से हेरफेर और षड्यंत्र रचते हैं, और साथ ही एक नेक और संत जैसा चेहरा दिखाते हैं। मैं इन खेलों का पर्दाफाश करूँगा।

जब मैं उन्हें अपनी इस रचना के बारे में बता रहा था, जो आगे चलकर मेरी पहली किताब, 'द 48

लॉज़ ऑफ़ पावर' बनी, तो मुझे अपने अंदर कुछ महसूस हुआ। मेरे अंदर ज़बरदस्त उत्साह उमड़ रहा था। यह स्वाभाविक लग रहा था। ऐसा लग रहा था जैसे यह मेरी नियति हो। जब मैंने देखा कि वे उत्साहित हैं, तो मैं और भी उत्साहित हो गया। उन्होंने कहा कि उन्हें यह विचार बहुत पसंद आया और वे मुझे किताब का आधा हिस्सा लिखने तक रहने का खर्च देंगे और फिर वे इसे किसी प्रकाशक को बेचने की कोशिश करेंगे, खुद ही इसके पैकेजिंग, डिज़ाइनर और निर्माता बनेंगे। जब मैं लॉस एंजिल्स लौटा और 'द 48 लॉज़' पर काम शुरू किया, तो मुझे पता था कि यही मेरे जीवन का एकमात्र मौका है, भटकते हुए इतने सालों से छुटकारा पाने का एकमात्र रास्ता है। इसलिए, मैंने अपना सब कुछ झोंक दिया। मैंने अपनी सारी ऊर्जा इसमें लगा दी, क्योंकि या तो मैं इस किताब को सफल बनाऊंगा, या जीवन में असफल हो जाऊंगा। और मैंने इस किताब में अपने सारे अनुभव, एक लेखक के रूप में अपनी सारी ट्रेनिंग, पत्रकारिता से प्राप्त अनुशासन, साठ अलग-अलग नौकरियों में जमा किए गए अच्छे-बुरे अनुभव, और उन सभी बुरे बॉसों के अनुभव, जिनसे मेरा सामना हुआ था, सब कुछ उड़ेल दिया। किताब लिखने को लेकर मेरी दबी हुई उत्सुकता पाठक को साफ महसूस हो रही थी और मुझे आश्चर्य हुआ, और मेरी कल्पना से परे, कि किताब को जबरदस्त सफलता मिली।

अब लगभग पच्चीस साल बाद इन सब बातों पर पीछे मुड़कर देखने पर मुझे एहसास हुआ कि जो चीज़ मुझे आगे बढ़ा रही थी और मेरा मार्गदर्शन कर रही थी (जिसका मैंने पहले ज़िक्र किया था) वह एक उद्देश्य की भावना थी, एक नियति की भावना थी। यह मेरे भीतर की एक आवाज़ की तरह थी जो फुसफुसा रही थी, "हार मत मानो। कोशिश करते रहो। कोशिश करते रहो।" यह आवाज़, जो मुझे बचपन में पहली बार सुनाई दी थी, मुझे मेरे जीवन के लक्ष्य की ओर ले जा रही थी। इसमें कई साल लगे, कई प्रयोग हुए, कई गलतियाँ हुईं और कई बाधाएँ आईं, लेकिन इसने मुझे आगे बढ़ने और अजीब तरह से आशावान बने रहने के लिए प्रेरित किया।

और अब, इतनी सारी किताबें लिखने के बाद भी, मैं उस काम के प्रति समर्पित हूँ। हर इंसान की तरह, मुझे भी हर दिन अपने जीवन में एक उद्देश्य की ज़रूरत होती है। मेरी लिखी हर किताब मुझे ऐसा महसूस कराती है जैसे वो मेरे भाग्य का हिस्सा हो, जैसे उसका होना तय था। और जीवन भर मेरे अंदर जो उद्देश्य की भावना रही है, जो पच्चीस साल पहले और भी स्पष्ट हो गई, मेरा मानना है कि उसी ने मुझे जीवन के सभी कठिन क्षणों में मार्गदर्शन दिया है। और मुझे लगता है कि यह किसी के लिए भी ऐसा कर सकती है, बस एक बार आप इसे अपने भीतर महसूस करें, एक बार इसकी खोज करें।

इस कहानी का असली सबक यह है कि यहाँ तक पहुँचने में मुझे बहुत लंबा समय लगा, कई उतार-चढ़ाव आए। और इसलिए, यह जीवन में बाद में भी आ सकता है—तीस या चालीस की उम्र में, या उससे भी आगे। लेकिन जिस क्षण मैंने अपने जीवन के उद्देश्य को स्वीकार किया, उसी क्षण मेरा जीवन हमेशा के लिए बदल गया।

1 जनवरी

अपनी असली पहचान खोजें

हर व्यक्ति अपना भाग्य अपने हाथों में रखता है, ठीक वैसे ही जैसे एक मूर्तिकार कच्चे माल को अपने हाथों में लेकर मूर्ति बनाता है। लेकिन इस प्रकार की कलात्मक गतिविधि में भी वही बात लागू होती है जो अन्य सभी में: हम केवल इसे करने की क्षमता के साथ पैदा होते हैं। सामग्री को मनचाहे आकार में ढालने का कौशल सीखना और लगन से उसका अभ्यास करना आवश्यक है।
—जोहान वुल्फगैंग वॉन गोएथे

आपके भीतर एक ऐसी आंतरिक शक्ति है जो आपको आपके जीवन के लक्ष्य की ओर मार्गदर्शन करती है—वह लक्ष्य जिसे आपको अपने जीवनकाल में प्राप्त करना है। बचपन में यह शक्ति आपके लिए स्पष्ट थी। इसने आपको उन गतिविधियों और विषयों की ओर निर्देशित किया जो आपकी स्वाभाविक रुचियों के अनुरूप थे, जिन्होंने आपके भीतर एक गहरी और सहज जिज्ञासा जगाई। बीते वर्षों में, माता-पिता और साथियों की बातों को अधिक सुनने और रोजमर्रा की चिंताओं के कारण यह शक्ति कभी कमज़ोर तो कभी तीव्र होती रही है। यही आपकी उदासी का कारण हो सकता है—आपकी अपनी पहचान और अपनी विशिष्टता से आपका जुड़ाव न होना। निपुणता की ओर पहला कदम हमेशा भीतर की ओर होता है—यह जानना कि आप वास्तव में कौन हैं और उस सहज शक्ति से पुनः जुड़ना। इसे स्पष्ट रूप से जानने पर, आप अपने लिए सही करियर पथ खोज लेंगे और बाकी सब कुछ अपने आप ठीक हो जाएगा। इस प्रक्रिया को शुरू करने में कभी देर नहीं होती।

दैनिक नियम: निपुणता एक प्रक्रिया है और अपने उद्देश्य की खोज ही इसका आरंभिक बिंदु है।

निपुणता, I: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

2 जनवरी

अपने बचपन के जुनून से फिर से जुड़ें

जब मैरी क्यूरी, जो भविष्य में रेडियम की खोजकर्ता बनीं, चार साल की थीं, तब वे अपने पिता के अध्ययन कक्ष में गईं और एक कांच के बक्से के सामने टकटकी लगाकर खड़ी हो गईं, जिसमें रसायन विज्ञान और भौतिकी के प्रयोगों के लिए तरह-तरह के प्रयोगशाला उपकरण रखे थे। वे बार-बार उस कमरे में लौटकर उन उपकरणों को निहारतीं और कल्पना करतीं कि वे इन नलियों और मापने वाले उपकरणों से किस-किस तरह के प्रयोग कर सकती हैं। वर्षों बाद, जब उन्होंने पहली बार एक वास्तविक प्रयोगशाला में प्रवेश किया और स्वयं कुछ प्रयोग किए, तो वे तुरंत अपने बचपन के जुनून से फिर से जुड़ गईं; उन्हें पता चल गया कि उन्हें अपना पेशा मिल गया है। दैनिक नियम: बचपन में आप इसके प्रति इतने जुनूनी क्यों थे, इसका एक कारण था। इससे पुनः जुड़ें। महारत, मैं: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

3 जनवरी

आवाज़

जीवन का अर्थ और सार्थकता पुनः प्राप्त करने का मार्ग अनुभव की शक्ति को पुनः प्राप्त करना, भीतर से प्रेरणा की आवाज़ सुनना और इन आवाज़ों को समझने में सक्षम होना है। —अब्राहम मास्लो

बचपन से ही मुझे शब्दों से बेहद लगाव था। मुझे याद है चौथी कक्षा में शिक्षिका ने एक गतिविधि करवाई थी, जिसमें उन्होंने 'बढ़ई' शब्द लिखा और हमसे कहा कि हम सिर्फ इन अक्षरों से जितने हो सके उतने शब्द सोचें। जैसे, "चींटी," "पालतू जानवर," "कार," इत्यादि। और मैं बस यही सोचती रही, "वाह! क्या सच में अक्षरों को इस तरह जोड़कर शब्द बनाए जा सकते हैं?" मैं तो बस मंत्रमुग्ध हो गई। बचपन के इन आकर्षणों को शब्दों में बयां करना मुश्किल है। अब्राहम मास्लो ने इसे "आवेगी आवाज़ें" कहा था। उन्होंने पाया कि बच्चे बहुत छोटी उम्र से ही जानते हैं कि उन्हें क्या पसंद है और क्या नापसंद। यह अत्यंत मानवीय और शक्तिशाली है। आपके अंदर भी ऐसी ही आवेगी आवाज़ें आती होंगी। आपको एक तरह की गतिविधि नापसंद थी और दूसरी बहुत पसंद थी। आपको गणित पसंद नहीं था, लेकिन शब्दों से आपका मन भर जाता था। कुछ खास तरह की किताबें आपको रोमांचित करती थीं और कुछ तरह की किताबें पढ़ते-पढ़ते आपको नींद आ जाती थी। इन शुरुआती झुकावों को पहचानना इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि ये एक ऐसे आकर्षण के स्पष्ट संकेत हैं जो दूसरों की इच्छाओं से प्रभावित नहीं होता। ये ऐसी चीज़ें नहीं हैं जो आपके माता-पिता द्वारा आपमें डाली जाती हैं, जो सतही जुड़ाव, मौखिक और सचेत संबंध पर आधारित होती हैं। बल्कि ये प्रवृत्तियाँ कहीं अधिक गहरी जगह से आती हैं, और ये केवल आपकी अपनी हो सकती हैं, आपकी अनूठी केमिस्ट्री का प्रतिबिंब हैं।

दैनिक नियम: आज कुछ ऐसा करें जो आपको बचपन में करना बहुत पसंद था। अपनी सहज प्रवृत्ति को फिर से पहचानने की कोशिश करें। - रॉबर्ट ग्रीन का लाइव टॉक्स लॉस एंजिल्स में 11 फरवरी, 2019 को दिया गया भाषण।

4 जनवरी

यह पहले से ही आपके भीतर मौजूद है

देर-सवेर कोई न कोई चीज़ हमें किसी खास रास्ते पर चलने के लिए प्रेरित करती है। शायद आपको बचपन में मिली कोई पुकार याद हो, जब अचानक से कोई प्रेरणा, कोई आकर्षण, या घटनाओं का कोई अनोखा मोड़ किसी घोषणा की तरह हमारे मन में आया: यही मुझे करना है, यही मुझे पाना है। यही मेरी पहचान है। —जेम्स हिलमैन

जैसे-जैसे आप अधिक परिपक्व होते जाते हैं, आप अक्सर अपने भीतर के मूल संकेतों से संपर्क खो देते हैं। ये संकेत आपके द्वारा पढ़े गए अन्य सभी विषयों के नीचे दबे हो सकते हैं। आपकी शक्ति और भविष्य इस मूल से पुनः जुड़ने और अपनी जड़ों की ओर लौटने पर निर्भर कर सकते हैं। आपको अपने शुरुआती वर्षों में ही ऐसी प्रवृत्तियों के संकेतों को खोजना होगा। किसी सरल चीज़ के प्रति सहज प्रतिक्रियाओं में इसके निशान ढूंढें; किसी ऐसी गतिविधि को दोहराने की इच्छा जो आपको कभी नहीं थकाती; कोई ऐसा विषय जो असाधारण जिज्ञासा जगाता हो; कुछ विशेष कार्यों से जुड़ी शक्ति की भावनाएँ। यह पहले से ही आपके भीतर मौजूद है। आपको कुछ भी नया बनाने की आवश्यकता नहीं है; आपको बस अपने भीतर दबी हुई प्रवृत्ति को खोजना और उसे निखारना है। यदि आप किसी भी उम्र में इस मूल से पुनः जुड़ते हैं, तो उस आदिम आकर्षण का कोई न कोई तत्व फिर से जीवंत हो उठेगा, जो एक ऐसे मार्ग का संकेत देगा जो अंततः आपका जीवन लक्ष्य बन सकता है।

दैनिक नियम: अपने बचपन को याद करने वाले किसी व्यक्ति से पूछें कि उन्हें आपकी रुचियों के बारे में क्या याद है। उन शुरुआती शौक से फिर से परिचित हों। महारत, I: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

5 जनवरी

अपनी रुचियों को पहचानें और उनमें पूरी तरह डूब जाएं।

समकालीन मानवविज्ञानी-भाषाविज्ञानी डैनियल एवरेट कैलिफोर्निया-मेक्सिको सीमा पर स्थित एक चरवाहा कस्बे में पले-बढ़े। बहुत कम उम्र से ही वे अपने आसपास की मैक्सिकन संस्कृति की ओर आकर्षित होने लगे। वहाँ की हर चीज़ उन्हें मोहित करती थी—प्रवासी श्रमिकों द्वारा बोले जाने वाले शब्द, भोजन, और वे तौर-तरीके जो अंग्रेज़ी संस्कृति से बिल्कुल अलग थे। उन्होंने यथासंभव उनकी भाषा और संस्कृति में खुद को समाहित कर लिया। यही रुचि आगे चलकर 'अन्य' के प्रति उनके आजीवन प्रेम में बदल गई—ग्रह पर संस्कृतियों की विविधता और हमारे विकास के बारे में इसका क्या अर्थ है।
दैनिक नियम: ऐसी कौन सी चीज़ है जिसकी ओर आप हमेशा से आकर्षित रहे हैं? आज उस पर गहराई से विचार करें। महारत हासिल करना: अपने उद्देश्य को खोजें—जीवन का लक्ष्य

6 जनवरी

परिवर्तन ही नियम है

अपने करियर और उसमें होने वाले अपरिहार्य बदलावों से निपटने के लिए आपको निम्नलिखित तरीके से सोचना चाहिए: आप किसी विशेष पद से बंधे नहीं हैं; आपकी निष्ठा किसी करियर या कंपनी के प्रति नहीं है। आप अपने जीवन के लक्ष्य के प्रति समर्पित हैं, उसे पूर्ण रूप से अभिव्यक्त करने के लिए। इसे खोजना और सही दिशा देना आपकी ज़िम्मेदारी है। दूसरों का काम आपकी रक्षा करना या आपकी मदद करना नहीं है। आप अकेले हैं। परिवर्तन अपरिहार्य है, विशेष रूप से हमारे जैसे क्रांतिकारी दौर में। चूंकि आप अकेले हैं, इसलिए अपने पेशे में हो रहे परिवर्तनों का पूर्वानुमान लगाना आपकी ज़िम्मेदारी है। आपको अपने जीवन के लक्ष्य को इन परिस्थितियों के अनुरूप ढालना होगा। आप पुराने तौर-तरीकों से चिपके नहीं रहते, क्योंकि इससे आप पिछड़ जाएंगे और इसका खामियाजा भुगतेंगे। आप लचीले हैं और हमेशा अनुकूलन के लिए तत्पर रहते हैं। यदि परिवर्तन आप पर थोपा जाता है, तो आपको अति प्रतिक्रिया करने या खुद पर दया करने के प्रलोभन का विरोध करना चाहिए। महान बॉक्सिंग प्रशिक्षक बनने से पहले, फ्रेडी रोच को बॉक्सिंग से संन्यास लेने के लिए मजबूर होना पड़ा था। उन्होंने सहज रूप से रिंग में वापसी का रास्ता खोज लिया क्योंकि वे समझ गए थे कि उन्हें बॉक्सिंग से नहीं, बल्कि प्रतिस्पर्धी खेलों और रणनीति बनाने से प्यार था। इस तरह सोचने से वह मुक्केबाजी के भीतर अपनी रुचियों को एक नई दिशा में ढाल सकता था। रोच की तरह, आप अपने अर्जित कौशल और अनुभव को छोड़ना नहीं चाहते, बल्कि उन्हें लागू करने का एक नया तरीका खोजना चाहते हैं। आपकी नज़र भविष्य पर है, अतीत पर नहीं। अक्सर इस तरह के रचनात्मक समायोजन हमें एक बेहतर मार्ग की ओर ले जाते हैं—हम अपनी आत्मसंतुष्टि से बाहर निकल आते हैं और यह सोचने पर मजबूर हो जाते हैं कि हम किस दिशा में जा रहे हैं।

दैनिक नियम: अपनी प्रवृत्तियों को अनुकूलित करें। कठोर लक्ष्य और सपने रखने से बचें।

परिवर्तन ही नियम है। महारत, मैं: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

7 जनवरी

पैसा और सफलता

बहुत से लोगों के लिए, धन और प्रतिष्ठा की चाहत उन्हें भरपूर प्रेरणा और एकाग्रता प्रदान कर सकती है। ऐसे लोग जीवन में अपने उद्देश्य का पता लगाने को समय की घोर बर्बादी और एक पुरानी सोच मानते हैं। लेकिन लंबे समय में यह सोच अक्सर सबसे अव्यावहारिक परिणाम देती है। हम सभी "अति-चिंतन" के प्रभावों को जानते हैं: यदि हमें सोने की तीव्र इच्छा होती है, तो हमें नींद आने की संभावना कम होती है। यदि हमें किसी सम्मेलन में सर्वोत्तम भाषण देना ही होता है, तो हम परिणाम को लेकर अत्यधिक चिंतित हो जाते हैं, और प्रदर्शन प्रभावित होता है। यदि हमें किसी करीबी साथी को ढूंढने या दोस्त बनाने की तीव्र इच्छा होती है, तो हम उन्हें खुद से दूर धकेलने की अधिक संभावना रखते हैं। इसके बजाय, यदि हम आराम करें और अन्य चीजों पर ध्यान केंद्रित करें, तो हमें नींद आने, शानदार भाषण देने या लोगों को प्रभावित करने की अधिक संभावना होती है। जीवन के सबसे सुखद पल सीधे तौर पर सोचे-समझे या अपेक्षित न होने के परिणामस्वरूप प्राप्त होते हैं। जब हम खुशी के पल बनाने की कोशिश करते हैं, तो वे हमें निराश करते हैं। धन और सफलता की अड़ियल चाहत के साथ भी यही बात लागू होती है। कई सबसे सफल, प्रसिद्ध और धनी व्यक्ति धन और प्रतिष्ठा के प्रति जुनून के साथ शुरुआत नहीं करते हैं। इसका एक प्रमुख उदाहरण स्टीव जॉब्स हैं, जिन्होंने अपने अपेक्षाकृत कम जीवनकाल में काफी धन-संपत्ति अर्जित की। वास्तव में, उन्हें भौतिक वस्तुओं की कोई परवाह नहीं थी। उनका एकमात्र लक्ष्य सर्वोत्तम और मौलिक डिज़ाइन तैयार करना था, और जब उन्होंने ऐसा किया, तो सौभाग्य ने उनका साथ दिया।

दैनिक नियम: अपने लक्ष्य को उच्चतर बनाए रखने पर ध्यान केंद्रित करें, और सफलता आपको स्वाभाविक रूप से प्राप्त होगी। मानव स्वभाव के नियम, 13: लक्ष्य की भावना के साथ आगे बढ़ें —लक्ष्यहीनता का नियम

8 जनवरी

अपनी खुद की जगह बनाओ

1950 के दशक के उत्तरार्ध में भारत के मद्रास में पले-बढ़े वी. एस. रामचंद्रन बचपन से ही जानते थे कि वे दूसरों से अलग हैं। अकेलेपन में वे अक्सर समुद्र तट पर टहलते थे और जल्द ही किनारे पर बहकर आने वाले विभिन्न प्रकार के सीपियों से मोहित हो गए। उन्होंने उन्हें इकट्ठा करना और इस विषय का गहन अध्ययन करना शुरू कर दिया। जल्द ही उनका ध्यान सीपियों की सबसे विचित्र किस्मों की ओर आकर्षित हुआ, जैसे कि ज़ेनोफोरा, एक ऐसा जीव जो छोड़े गए सीपियों को इकट्ठा करता है और उनका उपयोग छलावरण के लिए करता है। एक तरह से, वे ज़ेनोफोरा की तरह ही थे—एक विलक्षण जीव। प्रकृति में, ये विलक्षण जीव अक्सर एक बड़े विकासवादी उद्देश्य की पूर्ति करते हैं—वे नए पारिस्थितिक क्षेत्रों पर कब्जा करने में सहायक हो सकते हैं, जिससे जीवित रहने की संभावना बढ़ जाती है। वर्षों बाद, उन्होंने बचपन की इस रुचि को अन्य विषयों में भी लगाया—मानव शारीरिक विकृतियाँ, रसायन विज्ञान में विचित्र घटनाएँ, इत्यादि। उन्होंने मेडिकल की पढ़ाई की और फिर सैन डिएगो स्थित कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय में दृश्य मनोविज्ञान के प्रोफेसर बन गए। उन्हें प्रेतवाधित अंगों की घटना में गहरी दिलचस्पी हो गई—ऐसे लोग जिनका हाथ या पैर काट दिया गया हो, फिर भी उन्हें कटे हुए अंग में असहनीय दर्द महसूस होता हो। उन्होंने प्रेतवाधित अंगों से पीड़ित लोगों पर प्रयोग करना शुरू किया। इन प्रयोगों से मस्तिष्क के बारे में कुछ रोमांचक खोजें हुईं, साथ ही ऐसे रोगियों के दर्द को कम करने का एक नया तरीका भी मिला। असामान्य तंत्रिका संबंधी विकारों का अध्ययन करना ही वह विषय था जिसमें वे अपना शेष जीवन समर्पित कर सकते थे। ऐसा लग रहा था मानो वे दुर्लभतम प्रकार के समुद्री सीपियों को इकट्ठा करने के दिनों में लौट आए हों।

दैनिक नियम: अपनी विशिष्टता को अपनाएं। पहचानें कि आपको क्या अलग बनाता है। उन चीजों को आपस में जोड़ें और एक अद्वितीय व्यक्ति बनें। महारत, मैं: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

9 जनवरी

अपने नायकों से प्रेरणा लें

उत्तरी कैरोलिना में पले-बढ़े एक युवा लड़के के रूप में, जॉन कोल्ट्रेन खुद को दूसरों से अलग और अनोखा महसूस करते थे। वे अपने सहपाठियों से कहीं अधिक गंभीर थे; उनके भीतर ऐसी भावनात्मक और आध्यात्मिक आकांक्षाएँ थीं जिन्हें वे शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाते थे। उन्होंने संगीत को एक शौक के रूप में अपनाया, सैक्सोफोन बजाना शुरू किया और अपने हाई स्कूल बैंड में बजाया। फिर कुछ वर्षों बाद उन्होंने महान जैज़ सैक्सोफोन वादक चार्ली "बर्ड" पार्कर को लाइव प्रदर्शन करते देखा, और पार्कर द्वारा उत्पन्न ध्वनियों ने कोल्ट्रेन को गहराई से झकझोर दिया। पार्कर के सैक्सोफोन से कुछ मौलिक और व्यक्तिगत ध्वनि निकली, एक ऐसी आवाज़ जो उनके भीतर की गहराई से निकली थी। कोल्ट्रेन को अचानक अपनी विशिष्टता को व्यक्त करने और अपनी आध्यात्मिक आकांक्षाओं को आवाज़ देने का साधन मिल गया। उन्होंने इतनी लगन से वाद्य यंत्र का अभ्यास करना शुरू किया कि एक दशक के भीतर ही वे अपने युग के शायद सबसे महान जैज़ कलाकार बन गए। आपको यह समझना होगा: किसी भी क्षेत्र में महारत हासिल करने के लिए, आपको उस विषय से प्रेम करना होगा और उससे गहरा जुड़ाव महसूस करना होगा। आपकी रुचि उस क्षेत्र से परे होनी चाहिए और धार्मिक भावना के करीब होनी चाहिए। कोल्ट्रेन के लिए, यह संगीत नहीं बल्कि शक्तिशाली भावनाओं को आवाज़ देना था।
दैनिक नियम: क्या ऐसे लोग हैं जिनका काम आपको गहराई से प्रभावित करता है? इसका विश्लेषण करें और उन्हें आदर्श के रूप में अपनाएं। महारत, प्रथम: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

10 जनवरी

अपने विचित्रता को आलिंग करो
स्वयं के लिए सोचना ही सबसे साहसी कार्य है। —कोको शनेल

हम महान लोगों के बारे में क्या कहते हैं? “वे अपने आप में अनोखे होते हैं।” स्टीव जॉब्स जैसा कोई पहले कभी नहीं हुआ। वॉरेन बफेट जैसा कोई पहले कभी नहीं हुआ। अल्बर्ट आइंस्टीन जैसा कोई पहले कभी नहीं हुआ। वे अद्वितीय थे। उन्होंने अपनी उस खासियत को अपनाया जो उन्हें दूसरों से अलग बनाती थी। हाँ, इसमें कुछ तकलीफ भी होती है। मेरी किताबों, खासकर 'द 48 लॉज़ ऑफ़ पावर' को देखकर शायद आपको बुरा लगे, शायद आपको लगे कि यह शैतानी है, लेकिन मैं आपको यकीन दिलाता हूँ कि आपने ऐसी किताब पहले कभी नहीं पढ़ी या देखी होगी। मैंने जो खंड बनाए हैं, शुरुआती पैराग्राफ, किनारों पर लिखे उद्धरण, आकृतियाँ—यह किताब मुझे और मेरे विचित्र स्वभाव को दर्शाती है। प्रकाशक इससे घबरा गया था। वे एक अधिक पारंपरिक किताब चाहते थे। और मैंने कहा, “नहीं। मुझे पता है कि मैंने पहले कभी कुछ प्रकाशित नहीं किया है, लेकिन मैं यहाँ जो कुछ भी है, उसी पर कायम रहूँगा।” मैं अपने अंदर की विचित्र और अनोखी बातों पर कायम रहा।
दैनिक नियम: हमेशा अपनी उन चीज़ों पर कायम रहें जो आपको अनोखा, विचित्र, विचित्र और सबसे अलग बनाती हैं। यही आपकी शक्ति का स्रोत है। पॉडकास्ट साक्षात्कार। क्यूरियस विद जोश पेक। 4 दिसंबर, 2018

11 जनवरी

आपको सबसे ज्यादा जीवंतता किस चीज से महसूस होती है?

कभी-कभी किसी विशेष गतिविधि के माध्यम से किसी प्रवृत्ति का पता चलता है, जिससे शक्ति का एक अनूठा अहसास होता है। बचपन में, मार्था ग्राहम अपनी इस अक्षमता से बेहद निराश रहती थीं कि वह दूसरों को अपनी भावनाओं को गहराई से समझा नहीं पाती थीं; शब्द अपर्याप्त लगते थे। फिर एक दिन, उन्होंने अपना पहला नृत्य प्रदर्शन देखा। मुख्य नर्तकी के पास कुछ भावनाओं को गति के माध्यम से व्यक्त करने का एक अनूठा तरीका था; यह सहज था, शब्दों से परे। इसके तुरंत बाद उन्होंने नृत्य सीखना शुरू किया और तुरंत ही अपने जीवन का उद्देश्य समझ लिया। केवल नृत्य करते समय ही वह जीवंत और अभिव्यंजक महसूस कर पाती थीं। वर्षों बाद उन्होंने नृत्य की एक बिल्कुल नई शैली का आविष्कार किया और इस विधा में क्रांति ला दी।
दैनिक नियम: आज कुछ ऐसा करें जिससे आपको अपने अस्तित्व के चरम का अनुभव हो।
महारत हासिल करना: अपने उद्देश्य को खोजें—जीवन का लक्ष्य

12 जनवरी

बाधा ही रास्ता है

कुछ लोगों को बचपन में अपनी रुचियों या भविष्य के करियर के बारे में पता नहीं चलता, बल्कि उन्हें अपनी सीमाओं का दर्दनाक एहसास होता है। वे उन कामों में अच्छे नहीं होते जो दूसरों को आसान या संभालने योग्य लगते हैं। जीवन में किसी उद्देश्य की कल्पना भी उनके लिए अनजानी होती है। कुछ मामलों में, वे दूसरों के निर्णयों और आलोचनाओं को अपने भीतर समाहित कर लेते हैं और खुद को मूल रूप से अपूर्ण समझने लगते हैं। अगर वे सावधान नहीं रहते, तो यह एक आत्म-पूर्ति वाली भविष्यवाणी बन सकती है। इस नियति का सामना टेंपल ग्रैंडिन से अधिक सशक्त रूप से किसी ने नहीं किया। 1950 में, तीन साल की उम्र में, टेंपल ग्रैंडिन को ऑटिज्म का पता चला। एक डॉक्टर ने सुझाव दिया था कि उन्हें जीवन भर किसी संस्था में रखा जाए। वाक् चिकित्सक की मदद से, वे इस नियति से बच सकीं और नियमित स्कूल में दाखिला ले सकीं। धीरे-धीरे उनमें जानवरों और ऑटिज्म में गहरी रुचि विकसित हुई। इसी ने उन्हें विज्ञान के क्षेत्र में करियर बनाने के लिए प्रेरित किया। अपनी असाधारण तर्क शक्ति से, वे ऑटिज्म की घटना पर प्रकाश डालने और इसे इस तरह से समझाने में सक्षम रही हैं जैसा कोई और नहीं कर पाया है। किसी न किसी तरह, उसने अपने रास्ते में आने वाली तमाम बाधाओं को पार कर लिया और अपने जीवन के उस लक्ष्य तक पहुँच गई जो उसके लिए एकदम उपयुक्त था। जब आप अपनी सीमाओं का सामना करते हैं, तो आप किसी न किसी रचनात्मक तरीके से प्रतिक्रिया देने के लिए प्रेरित होते हैं। और जैसा कि टेंपल ग्रैंडिन के मामले में हुआ, यह एक ऐसा तरीका हो सकता है जो पहले किसी ने नहीं अपनाया हो या जिसके बारे में किसी ने सोचा भी न हो।
दैनिक नियम: आज अपनी किसी एक सीमा—अपने मार्ग में आने वाली किसी एक बाधा—का सामना करें। उससे आगे बढ़ें, उस पर विजय प्राप्त करें, उसके चारों ओर अपना रास्ता खोजें। उससे भागें नहीं। वह आपके लिए ही बनी है। महारत, मैं: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

13 जनवरी

छोटी-छोटी चीजों में महारत हासिल करें

जब आपको अपनी खूबियों और प्रतिभाओं के बजाय अपनी कमियों का सामना करना पड़े, तो आपको यह रणनीति अपनानी चाहिए: अपनी कमजोरियों को नजरअंदाज करें और दूसरों जैसा बनने के प्रलोभन से बचें। इसके बजाय, उन छोटी-छोटी चीजों पर ध्यान दें जिनमें आप अच्छे हैं। भविष्य के लिए बड़े-बड़े सपने या योजनाएँ न बनाएँ, बल्कि इन सरल और तत्काल कौशलों में निपुण होने पर ध्यान केंद्रित करें। इससे आपको आत्मविश्वास मिलेगा और यह एक आधार बनेगा जिससे आप अन्य क्षेत्रों में आगे बढ़ सकते हैं। इस तरह कदम-दर-कदम आगे बढ़ते हुए, आप अपने जीवन के लक्ष्य तक पहुँच जाएँगे। आपका जीवन लक्ष्य हमेशा किसी भव्य या आशाजनक प्रतिभा के माध्यम से प्रकट नहीं होता। यह आपकी कमियों के रूप में भी प्रकट हो सकता है, जिससे आप उन एक या दो चीजों पर ध्यान केंद्रित कर पाते हैं जिनमें आप स्वाभाविक रूप से अच्छे हैं। इन कौशलों पर काम करते हुए, आप अनुशासन का महत्व सीखते हैं और अपने प्रयासों से मिलने वाले पुरस्कारों को देखते हैं। कमल के फूल की तरह, आपके कौशल ताकत और आत्मविश्वास के केंद्र से बाहर की ओर फैलेंगे। उन लोगों से ईर्ष्या न करें जो स्वाभाविक रूप से प्रतिभाशाली प्रतीत होते हैं; यह अक्सर एक अभिशाप साबित होता है, क्योंकि ऐसे लोग लगन और एकाग्रता का महत्व कम ही समझते हैं, और उन्हें बाद में जीवन में इसका खामियाजा भुगतना पड़ता है। यह रणनीति हमारे सामने आने वाली किसी भी असफलता और कठिनाई पर भी लागू होती है। ऐसे क्षणों में, आमतौर पर उन कुछ चीजों पर टिके रहना बुद्धिमानी होती है जिन्हें हम जानते हैं और अच्छी तरह से कर सकते हैं, और अपने आत्मविश्वास को फिर से स्थापित करना आवश्यक होता है।

दैनिक नियम: जब संदेह हो, तो उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप अच्छी तरह से करते हैं। केंद्र से बाहर की ओर विस्तार करें। महारत, मैं: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

14 जनवरी

गलत रास्ते से बचें

आपके भीतर ही उत्तर निहित है; आप जानते हैं कि आप कौन हैं और आप जानते हैं कि आप क्या चाहते हैं। —लाओ त्ज़ू

जीवन में गलत राह अक्सर वो होती है जिसकी ओर हम गलत कारणों से आकर्षित होते हैं—धन, प्रसिद्धि, ध्यान, इत्यादि। यदि हमें ध्यान चाहिए, तो अक्सर हमारे भीतर एक खालीपन सा महसूस होता है जिसे हम लोगों की स्वीकृति के झूठे प्रेम से भरने की कोशिश करते हैं। क्योंकि हम जो क्षेत्र चुनते हैं वह हमारी गहरी इच्छाओं से मेल नहीं खाता, इसलिए हमें वह संतुष्टि शायद ही कभी मिलती है जिसकी हमें चाह होती है। इसका असर हमारे काम पर पड़ता है, और शुरुआत में मिला ध्यान धीरे-धीरे फीका पड़ने लगता है—यह एक दर्दनाक प्रक्रिया है। यदि धन और आराम हमारे निर्णय पर हावी होते हैं, तो अक्सर हम चिंता और माता-पिता को खुश करने की ज़रूरत से प्रेरित होकर ऐसा करते हैं। वे शायद स्नेह और चिंता के कारण हमें किसी लाभदायक क्षेत्र की ओर ले जाते हैं, लेकिन इसके पीछे कुछ और भी छिपा हो सकता है—शायद थोड़ी ईर्ष्या कि हमारे पास उनसे ज़्यादा आज़ादी है जब वे जवान थे। आपकी रणनीति दोहरी होनी चाहिए: पहला, अपने आत्मविश्वास को ठेस पहुँचने से पहले ही, जितनी जल्दी हो सके यह समझ लें कि आपने गलत कारणों से अपना करियर चुना है। और दूसरा, उन ताकतों के खिलाफ सक्रिय रूप से विद्रोह करें जिन्होंने आपको आपके सच्चे रास्ते से भटका दिया है। ध्यान और स्वीकृति की चाहत को तुच्छ समझें—ये आपको गुमराह कर सकती हैं। माता-पिता के उन दबावों के प्रति क्रोध और नाराजगी महसूस करें जो आप पर कोई पराया पेशा थोपना चाहते हैं। माता-पिता से स्वतंत्र मार्ग पर चलना और अपनी स्वयं की पहचान स्थापित करना आपके विकास का एक स्वस्थ हिस्सा है। अपनी विद्रोही भावना को ऊर्जा और उद्देश्य से भर दें।

दैनिक नियम: यदि आप गलत रास्ते पर हैं, तो उससे हट जाइए। विद्रोह में ऊर्जा पाइए। महारत, मैं: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

15 जनवरी

अपने जीवन के उद्देश्य को अपना मार्गदर्शक बनने दें।
जिस प्रकार एक सार्थक दिन सुखदायी नींद लाता है, उसी प्रकार एक सार्थक जीवन सुखदायी मृत्यु लाता है। — लियोनार्डो दा विंची

आधुनिक दुनिया में हमें सबसे ज़्यादा जिस चीज़ की कमी खलती है, वह है जीवन के किसी व्यापक उद्देश्य की भावना। अतीत में, संगठित धर्म ही अक्सर यह भावना प्रदान करता था। लेकिन अब हममें से अधिकांश लोग धर्मनिरपेक्ष दुनिया में रहते हैं। हम मनुष्य अद्वितीय हैं—हमें अपनी दुनिया खुद बनानी होगी। हम घटनाओं पर केवल जैविक रूप से निर्धारित प्रतिक्रिया नहीं देते। लेकिन दिशा का बोध न होने पर हम भटकने लगते हैं। हमें नहीं पता कि अपने समय का सदुपयोग और प्रबंधन कैसे करें। ऐसा लगता है कि हमारे जीवन का कोई निश्चित उद्देश्य नहीं है। शायद हम इस खालीपन से अवगत नहीं हैं, लेकिन यह हमें कई तरह से प्रभावित करता है। किसी कार्य को पूरा करने के लिए प्रेरित होने का एहसास ही हमें उद्देश्य और दिशा का बोध कराने का सबसे सकारात्मक तरीका है। यह हममें से प्रत्येक के लिए एक धार्मिक खोज की तरह है। इस खोज को स्वार्थी या असामाजिक नहीं समझा जाना चाहिए। वास्तव में, यह हमारे व्यक्तिगत जीवन से कहीं अधिक व्यापक चीज़ से जुड़ा है। एक प्रजाति के रूप में हमारा विकास कौशल और सोचने के तरीकों की अपार विविधता के निर्माण पर निर्भर रहा है।
दैनिक नियम: उन पलों को याद करें जब आपने किसी गतिविधि से गहरा और व्यक्तिगत जुड़ाव महसूस किया हो। उस गतिविधि से मिले आनंद के बारे में सोचें। ऐसी गतिविधियों में आपके सच्चे उद्देश्य के संकेत मिलते हैं। महारत हासिल करना: अपने उद्देश्य को खोजें—जीवन का लक्ष्य

16 जनवरी

कोई भी पेशा श्रेष्ठ नहीं होता।

ध्यान रखें कि संस्कृति में आपका योगदान अनेक रूपों में हो सकता है। आपको उद्यमी बनने या विश्व मंच पर एक महत्वपूर्ण व्यक्ति बनने की आवश्यकता नहीं है। आप किसी समूह या संगठन में एक व्यक्ति के रूप में भी उतना ही अच्छा काम कर सकते हैं, बशर्ते आप अपना एक सशक्त दृष्टिकोण बनाए रखें और इसका उपयोग करते हुए धीरे-धीरे अपना प्रभाव डालें। आपका मार्ग शारीरिक श्रम और शिल्प कौशल से जुड़ा हो सकता है—आप अपने काम की उत्कृष्टता पर गर्व करते हैं और उसकी गुणवत्ता पर अपनी विशेष छाप छोड़ते हैं। यह परिवार का सर्वोत्तम तरीके से पालन-पोषण करना भी हो सकता है। किसी भी स्थिति में, आप अपनी विशिष्टता और मौलिकता को विकसित करने के लिए यथासंभव प्रयासरत रहेंगे। ऐसी दुनिया में जहाँ अधिकांश लोग एक जैसे प्रतीत होते हैं, आपकी जगह कोई नहीं ले सकता। आप अद्वितीय हैं। आपके कौशल और अनुभव का संयोजन बेजोड़ है। यही सच्ची स्वतंत्रता और हम मनुष्यों के पास मौजूद परम शक्ति का प्रतीक है।

दैनिक नियम: कोई भी पेशा दूसरे से श्रेष्ठ नहीं है। महत्वपूर्ण यह है कि वह आपकी व्यक्तिगत आवश्यकता और रुचि से जुड़ा हो, और आपकी ऊर्जा आपको सुधार और अनुभव से निरंतर सीखने की ओर ले जाए। मानव स्वभाव के नियम, 13: उद्देश्य की भावना के साथ आगे बढ़ें—लक्ष्यहीनता का नियम

17 जनवरी

रचनात्मकता का सच्चा स्रोत

आपको रचनात्मकता की अपनी अवधारणा को पूरी तरह से बदलना होगा और इसे एक नए दृष्टिकोण से देखना होगा। अक्सर लोग रचनात्मकता को किसी बौद्धिक चीज़ या सोचने के एक विशेष तरीके से जोड़ते हैं। सच्चाई यह है कि रचनात्मक गतिविधि वह है जिसमें हमारा संपूर्ण व्यक्तित्व शामिल होता है—हमारी भावनाएँ, हमारी ऊर्जा का स्तर, हमारा स्वभाव और हमारा मन। कोई खोज करने के लिए, जनता से जुड़ने वाली कोई चीज़ बनाने के लिए, अर्थपूर्ण कलाकृति गढ़ने के लिए समय और मेहनत की आवश्यकता होती है। इसमें अक्सर वर्षों का प्रयोग, कई तरह की रुकावटें और असफलताएँ, और उच्च स्तर की एकाग्रता बनाए रखने की आवश्यकता शामिल होती है। आपको धैर्य और विश्वास रखना होगा कि आप जो कर रहे हैं उससे कुछ महत्वपूर्ण परिणाम निकलेगा। आपके पास कितना भी प्रतिभाशाली दिमाग हो, ज्ञान और विचारों से भरा हो, लेकिन अगर आप गलत विषय या समस्या चुनते हैं, तो आपकी ऊर्जा और रुचि खत्म हो सकती है। ऐसे में आपकी सारी बौद्धिक प्रतिभा व्यर्थ हो जाएगी।
दैनिक नियम: उन कार्यों पर ध्यान केंद्रित करें जो आपको भावनात्मक रूप से प्रभावित करते हैं, और विचार स्वयं आपके पास आएंगे। निपुणता, V: आयामी मन को जागृत करें—रचनात्मक-सक्रिय

18 जनवरी

इतनी अच्छी बातें करना बंद करो

हर व्यक्ति अपने साथ एक परछाई रखता है, और जितनी कम वह व्यक्ति के चेतन जीवन में समाहित होती है, उतनी ही गहरी और घनी होती जाती है। —कार्ल जंग

विनम्र और आज्ञाकारी बने रहने की कीमत, अपने नकारात्मक पक्ष को जानबूझकर दिखाने से कहीं अधिक होती है। सबसे पहले, इस मार्ग पर चलने के लिए आपको अपने विचारों का अधिक सम्मान करना होगा और दूसरों के विचारों का कम, खासकर अपने विशेषज्ञता के क्षेत्र में, उस क्षेत्र में जिसमें आपने खुद को पूरी तरह समर्पित कर दिया है। अपनी स्वाभाविक प्रतिभा और अपने विचारों पर भरोसा रखें। दूसरा, अपने दैनिक जीवन में अधिक मुखर होने और कम समझौता करने की आदत डालें। इसे संयम से और उचित समय पर करें। तीसरा, इस बात की परवाह करना कम करें कि लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं। आपको मुक्ति का एक अद्भुत अनुभव होगा। चौथा, यह समझें कि कभी-कभी आपको उन लोगों को नाराज और यहां तक कि आहत भी करना पड़ सकता है जो आपके रास्ते में बाधा डालते हैं, जिनके विचार घृणित हैं, जो अनुचित रूप से आपकी आलोचना करते हैं। अन्याय के ऐसे क्षणों का उपयोग अपने नकारात्मक पक्ष को उजागर करने और उसे गर्व से दिखाने के लिए करें। पांचवां, उस उद्दंड, जिद्दी बच्चे की तरह व्यवहार करने में संकोच न करें जो दूसरों की मूर्खता और पाखंड का मजाक उड़ाता है। अंत में, उन परंपराओं का उल्लंघन करें जिनका पालन दूसरे लोग इतनी सावधानी से करते हैं।

दैनिक नियम: याद रखें कि अपनी विशिष्टता को अभिव्यक्त करने में ही शक्ति निहित है, भले ही इससे कुछ लोगों को ठेस पहुंचे। आज अपने नकारात्मक पक्ष का अध्ययन करें। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 9: अपने अंधकारमय पक्ष का सामना करें—दमन का नियम

19 जनवरी

अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनें

आप यहाँ केवल अपनी इच्छाओं को पूरा करने और दूसरों द्वारा बनाई गई चीज़ों का उपभोग करने के लिए नहीं हैं, बल्कि सृजन करने और योगदान देने के लिए भी हैं, ताकि एक उच्च उद्देश्य की पूर्ति हो सके। इस उच्च उद्देश्य की पूर्ति के लिए, आपको अपने भीतर की अनूठी विशेषताओं को विकसित करना होगा। दूसरों के शब्दों और विचारों को सुनना बंद करें, जो आपको बताते हैं कि आप कौन हैं और आपको क्या पसंद और नापसंद करना चाहिए। चीजों और लोगों का स्वयं मूल्यांकन करें। अपने विचारों और किसी विशेष भावना के पीछे के कारणों पर सवाल उठाएँ। स्वयं को भली-भांति जानें—अपनी सहज रुचियों और झुकावों को, उन क्षेत्रों को जो आपको स्वाभाविक रूप से आकर्षित करते हैं। प्रतिदिन उन कौशलों को निखारने का प्रयास करें जो आपकी अनूठी भावना और उद्देश्य से मेल खाते हैं। अपनी विशिष्टता को प्रतिबिंबित करने वाली रचना करके संस्कृति की आवश्यक विविधता में योगदान दें। अपनी विभिन्नताओं को अपनाएँ। इस मार्ग का अनुसरण न करना ही कभी-कभी अवसादग्रस्त होने का वास्तविक कारण है। अवसाद के क्षण आपको अपने भीतर की आवाज़ को फिर से सुनने का आह्वान करते हैं।
दैनिक नियम: जीवन के उन क्षणों पर विचार करें जब आप सक्रिय थे (अपने मार्ग पर चले) और उन क्षणों पर जब आप निष्क्रिय थे (दूसरों की इच्छाओं का पालन किया)। अपने द्वारा अनुभव की गई भावनाओं की तुलना करें। मानव स्वभाव के नियम, 15: उन्हें आपका अनुसरण करने के लिए प्रेरित करें—अस्थिरता का नियम

महारत को मुक्ति के रूप में देखें
आपको सताने वाला दुख आपके पेशे में नहीं, बल्कि आपमें ही निहित है! इस दुनिया में ऐसा कौन सा व्यक्ति होगा जिसे अपनी स्थिति असहनीय न लगे यदि वह किसी शिल्प, कला, या वास्तव में जीवन के किसी भी रूप को बिना किसी आंतरिक प्रेरणा के चुनता है? —जोहान वुल्फगैंग वॉन गोएथे

दुनिया समस्याओं से भरी पड़ी है, जिनमें से कई तो हमने खुद पैदा की हैं। इन्हें सुलझाने के लिए अथक प्रयास और रचनात्मकता की आवश्यकता होगी। आनुवंशिकी, प्रौद्योगिकी, जादू या प्राकृतिक और सहज होने से हमारा उद्धार नहीं होगा। हमें न केवल व्यावहारिक मामलों को सुलझाने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता है, बल्कि ऐसी नई संस्थाओं और व्यवस्थाओं का निर्माण करने के लिए भी ऊर्जा चाहिए जो हमारी बदली हुई परिस्थितियों के अनुकूल हों। हमें अपनी दुनिया खुद बनानी होगी, अन्यथा हम निष्क्रियता से नष्ट हो जाएंगे। हमें उस प्रभुत्व की अवधारणा की ओर लौटना होगा जिसने लाखों साल पहले हमें एक प्रजाति के रूप में परिभाषित किया था। यह प्रभुत्व प्रकृति या अन्य लोगों पर प्रभुत्व स्थापित करने के उद्देश्य से नहीं, बल्कि अपने भाग्य का निर्धारण करने के लिए है। निष्क्रिय-व्यंग्यात्मक रवैया न तो आकर्षक है और न ही रोमांटिक, बल्कि दयनीय और विनाशकारी है। आप आधुनिक दुनिया में एक स्वामी के रूप में क्या हासिल किया जा सकता है, इसका उदाहरण प्रस्तुत कर रहे हैं। आप ठहराव के इस दौर में मानव जाति के अस्तित्व और समृद्धि के सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्य में योगदान दे रहे हैं। और आपको स्वयं को इस बात के लिए आश्वस्त करना होगा: लोग अपने जीवन में अपने कर्मों के फलस्वरूप ही बुद्धि और मस्तिष्क की गुणवत्ता प्राप्त करते हैं।
दैनिक नियम: आपको महारत हासिल करने के अपने प्रयास को अत्यंत आवश्यक और सकारात्मक रूप में देखना चाहिए। महारत, I: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

21 जनवरी

दूसरों पर निर्भर रहना दुखदायी होता है

दूसरों पर निर्भर रहना सबसे बुरी बात है। निर्भरता आपको हर तरह की भावनाओं के प्रति संवेदनशील बना देती है—जैसे विश्वासघात, निराशा, हताशा—जो आपके मानसिक संतुलन को बुरी तरह बिगाड़ देती हैं। आत्मनिर्भर होना बेहद ज़रूरी है। दूसरों और तथाकथित विशेषज्ञों पर अपनी निर्भरता कम करने के लिए, आपको अपने कौशल का दायरा बढ़ाना होगा। साथ ही, आपको अपने निर्णय पर अधिक भरोसा करना होगा। यह समझें: हम अक्सर दूसरों की क्षमताओं को ज़रूरत से ज़्यादा आंकते हैं—आखिरकार, वे ऐसा दिखाने की पूरी कोशिश करते हैं जैसे उन्हें सब पता हो—और हम अपनी क्षमताओं को कम आंकते हैं। आपको इसकी भरपाई खुद पर ज़्यादा भरोसा करके और दूसरों पर कम भरोसा करके करनी होगी। हालांकि, यह याद रखना ज़रूरी है कि आत्मनिर्भर होने का मतलब छोटी-छोटी बातों में उलझना नहीं है। आपको उन छोटी-छोटी बातों में फर्क करना आना चाहिए जिन्हें दूसरों पर छोड़ देना बेहतर है और उन बड़ी समस्याओं में जिन्हें आपके ध्यान और देखभाल की ज़रूरत है।

दैनिक नियम: यह सरल है: दूसरों पर निर्भर रहना दुखदायी है; स्वयं पर निर्भर रहना शक्ति है।

युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 3: घटनाओं के उथल-पुथल के बीच, अपनी सूझबूझ न खोएँ —संतुलन रणनीति

22 जनवरी

प्रतिरोध और नकारात्मक स्पर्स का उपयोग करें
हर नकारात्मक चीज़ में एक सकारात्मकता छिपी होती है। मेरे साथ जो भी बुरी चीज़ें घटित होती हैं, मैं उन्हें किसी न किसी तरह से अच्छा बना देता हूँ। —50 सेंट

किसी भी क्षेत्र में सफलता की कुंजी विभिन्न क्षेत्रों में कौशल विकसित करना है, जिन्हें आप बाद में अनूठे और रचनात्मक तरीकों से संयोजित कर सकते हैं। लेकिन ऐसा करने की प्रक्रिया थकाऊ और कष्टदायक हो सकती है, क्योंकि आपको अपनी सीमाओं और कौशल की कमी का एहसास होता है। अधिकांश लोग, जानबूझकर या अनजाने में, थकाऊपन, पीड़ा और किसी भी प्रकार की कठिनाई से बचने का प्रयास करते हैं। वे खुद को ऐसी जगहों पर रखने की कोशिश करते हैं जहाँ उन्हें कम आलोचना का सामना करना पड़े और असफलता की संभावना कम से कम हो। आपको इसके विपरीत दिशा में आगे बढ़ना होगा। आपको नकारात्मक अनुभवों, सीमाओं और यहाँ तक कि पीड़ा को भी अपने कौशल स्तर को बढ़ाने और अपने उद्देश्य की भावना को तीव्र करने के सर्वोत्तम साधन के रूप में स्वीकार करना होगा।
दैनिक नियम: नकारात्मक अनुभवों को स्वीकार करें। पिछली बार आप कब असफल हुए, शर्मिंदा हुए या आलोचना का सामना किया? आप क्या कर रहे थे? उस अनुभव ने आपको क्या सिखाया? मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 13: उद्देश्य की भावना के साथ आगे बढ़ें—लक्ष्यहीनता का नियम

23 जनवरी

घटते क्रम में लक्ष्यों की एक सीढ़ी बनाएं

दीर्घकालिक लक्ष्यों के साथ काम करने से आपको अपार स्पष्टता और दृढ़ संकल्प मिलेगा। ये लक्ष्य—उदाहरण के लिए, कोई परियोजना या व्यवसाय स्थापित करना—काफी महत्वाकांक्षी हो सकते हैं, जो आपको अपनी पूरी क्षमता का उपयोग करने के लिए प्रेरित करें। हालांकि, समस्या यह है कि वर्तमान स्थिति से इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए किए जाने वाले सभी कार्यों को देखते हुए, चिंता भी उत्पन्न हो सकती है। इस चिंता को प्रबंधित करने के लिए, आपको वर्तमान तक पहुँचने के लिए छोटे-छोटे लक्ष्यों की एक सीढ़ी बनानी चाहिए। सीढ़ी पर नीचे जाने पर ये लक्ष्य सरल होते जाते हैं, और आप इन्हें अपेक्षाकृत कम समय में प्राप्त कर सकते हैं, जिससे आपको संतुष्टि और प्रगति का अहसास होगा। कार्यों को हमेशा छोटे-छोटे हिस्सों में बाँटें। प्रत्येक दिन या सप्ताह में आपके छोटे-छोटे लक्ष्य होने चाहिए। इससे आपको ध्यान केंद्रित करने और उन उलझनों या भटकावों से बचने में मदद मिलेगी जो आपकी ऊर्जा को बर्बाद करेंगे। साथ ही, आपको अपने बड़े लक्ष्य को लगातार याद दिलाते रहना चाहिए, ताकि आप उससे भटक न जाएँ या छोटी-छोटी बातों में न उलझ जाएँ। समय-समय पर अपने मूल लक्ष्य पर लौटें और कल्पना करें कि जब वह साकार होगा तो आपको कितनी अपार संतुष्टि मिलेगी। इससे आपको स्पष्टता मिलेगी और आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलेगी। आपको प्रक्रिया में कुछ हद तक लचीलापन भी चाहिए होगा। समय-समय पर आप अपनी प्रगति का पुनर्मूल्यांकन करें और आवश्यकतानुसार विभिन्न लक्ष्यों को समायोजित करें, अनुभव से सीखते रहें और अपने मूल उद्देश्य को अनुकूलित और बेहतर बनाते रहें।

दैनिक नियम: याद रखें कि आप व्यावहारिक परिणामों और उपलब्धियों की एक श्रृंखला चाहते हैं, न कि अधूरे सपनों और असफल परियोजनाओं की सूची। छोटे, अंतर्निहित लक्ष्यों के साथ काम करने से आप इस दिशा में आगे बढ़ते रहेंगे। मानव स्वभाव के नियम, 13: उद्देश्य की भावना के साथ आगे बढ़ें—लक्ष्यहीनता का नियम

24 जनवरी

अपनी रुचियों को मिलाएं

यदि आप युवा हैं और अभी-अभी अपना करियर शुरू कर रहे हैं, तो आप अपनी रुचियों से संबंधित एक व्यापक क्षेत्र का पता लगाना चाहेंगे—उदाहरण के लिए, यदि आपको शब्दों और लेखन से लगाव है, तो लेखन के सभी विभिन्न प्रकारों को आज़माएँ जब तक कि आपको सही शैली न मिल जाए। यदि आप अधिक उम्र के हैं और अधिक अनुभव रखते हैं, तो आप अपने द्वारा विकसित कौशल का उपयोग करना चाहेंगे और उन्हें अपनी वास्तविक रुचि की दिशा में अधिक अनुकूल बनाने का तरीका खोजेंगे। स्टीव जॉब्स, एक उदाहरण के रूप में, अपनी दो सबसे बड़ी रुचियों: प्रौद्योगिकी और डिज़ाइन को एक साथ मिला दिया।

दैनिक नियम: याद रखें कि आपका असली लक्ष्य कई ऐसे क्षेत्रों को जोड़ना हो सकता है जिनमें आपकी रुचि हो। प्रक्रिया को खुला रखें; आपका अनुभव ही आपको सही रास्ता दिखाएगा।

मानव स्वभाव के नियम, 13: उद्देश्य की भावना के साथ आगे बढ़ें—लक्ष्यहीनता का नियम

25 जनवरी

अपने भीतर से धीरे-धीरे बदलाव लाएं।

हम इंसान अक्सर वही देखते हैं जो हमें आंखों से दिखाई देता है। यह हमारी प्रकृति का सबसे पशुवत हिस्सा है। जब हम दूसरों के जीवन में बदलाव देखते हैं, तो हमें लगता है कि किसी को सौभाग्य से ऐसा व्यक्ति मिल गया जिसके पास सही संपर्क और धन था। हमें वह परियोजना दिखती है जो पैसा और ध्यान आकर्षित करती है। दूसरे शब्दों में, हम अपने जीवन में अवसर और सफलता के प्रत्यक्ष संकेत देखते हैं, लेकिन हम एक भ्रम में जी रहे होते हैं। वास्तव में, ऐसे बड़े बदलावों का कारण वे चीजें हैं जो व्यक्ति के भीतर घटित होती हैं। ज्ञान और कौशल का धीरे-धीरे संचय, कार्यशैली में क्रमिक सुधार और आलोचना सहने की क्षमता। लोगों के भाग्य में कोई भी बदलाव समय के साथ की गई उस गहरी तैयारी का प्रत्यक्ष परिणाम मात्र है। इस आंतरिक अदृश्य पहलू को अनदेखा करके, हम अपने भीतर कुछ भी मौलिक रूप से बदलने में विफल रहते हैं। और इसलिए कुछ ही वर्षों में हम अपनी सीमा तक पहुँच जाते हैं। फिर से हम निराश हो जाते हैं, बदलाव की लालसा करते हैं, किसी त्वरित और सतही चीज़ को अपना लेते हैं और जीवन में इन दोहराए जाने वाले पैटर्नों के हमेशा के लिए कैदी बन जाते हैं। इसका समाधान इस दृष्टिकोण को उलटना है: दूसरों के कहने और करने पर ध्यान देना बंद करें। धन, संपर्कों और दिखावे पर ध्यान देना बंद करें। इसके बजाय, अपने भीतर झांकें, उन छोटे-छोटे आंतरिक परिवर्तनों पर ध्यान केंद्रित करें जो भाग्य में बड़े बदलाव की नींव रखते हैं। यही भ्रम को पकड़ने और वास्तविकता में डूबने के बीच का अंतर है। और वास्तविकता ही आपको मुक्त और रूपांतरित करेगी।
डेली लॉ: अगर कोई आपको देख न रहा हो, तो आप किस काम पर ध्यान देंगे? अगर पैसे की कोई कमी न हो? टेड टॉक, "खुद को बदलने की कुंजी," 23 अक्टूबर, 2013

26 जनवरी

महारत हासिल करने में बाधा डालने वाली ताकतों से बचें

हमारे भीतर की उस शक्ति को जो कमजोर करती है, जो हमें उसे महसूस न करने देती है या उसके अस्तित्व पर संदेह करने पर मजबूर करती है, वह है जीवन में किसी अन्य शक्ति के आगे झुक जाना—यानी अनुरूपता का सामाजिक दबाव। ये विपरीत शक्तियाँ बहुत शक्तिशाली हो सकती हैं। आप एक समूह में फिट होना चाहते हैं। अनजाने में, आपको लग सकता है कि जो चीज़ आपको दूसरों से अलग बनाती है, वह शर्मनाक या कष्टदायक है। आपके माता-पिता भी अक्सर एक विपरीत शक्ति के रूप में कार्य करते हैं। वे आपको एक ऐसे करियर पथ की ओर निर्देशित करने का प्रयास कर सकते हैं जो आकर्षक और आरामदायक हो। यदि ये विपरीत शक्तियाँ इतनी प्रबल हो जाती हैं, तो आप अपनी विशिष्टता से, अपने वास्तविक स्वरूप से पूरी तरह से संपर्क खो सकते हैं। आपकी प्रवृत्तियाँ और इच्छाएँ दूसरों के अनुरूप ढलने लगती हैं। यह आपको एक बहुत ही खतरनाक रास्ते पर ले जा सकता है। आप अंततः एक ऐसा करियर चुन लेते हैं जो वास्तव में आपके लिए उपयुक्त नहीं होता। आपकी इच्छा और रुचि धीरे-धीरे कम होती जाती है और इसका असर आपके काम पर पड़ता है। आप सुख और संतुष्टि को अपने काम से बाहर की चीज़ के रूप में देखने लगते हैं। क्योंकि आप अपने करियर में कम से कम संलग्न होते जाते हैं, आप क्षेत्र में हो रहे परिवर्तनों पर ध्यान नहीं दे पाते—आप समय से पीछे रह जाते हैं और इसका खामियाजा भुगतते हैं। महत्वपूर्ण निर्णय लेते समय, आप या तो असमंजस में पड़ जाते हैं या दूसरों की राह पर चलने लगते हैं क्योंकि आपके पास कोई आंतरिक मार्गदर्शन या दिशा-निर्देशक यंत्र नहीं होता। जन्म के समय निर्धारित अपने भाग्य से आपका संपर्क टूट चुका है। हर हाल में आपको इस तरह के भाग्य से बचना चाहिए।

दैनिक नियम: अपने जीवन के लक्ष्य को पूर्णतः सिद्धि तक पहुँचाने की प्रक्रिया जीवन के किसी भी मोड़ पर शुरू हो सकती है। आपके भीतर छिपी शक्ति हमेशा मौजूद रहती है और सक्रिय होने के लिए तैयार रहती है, लेकिन तभी जब आप दूसरों के शोर को शांत कर सकें। सिद्धि, I: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

27 जनवरी

असली रहस्य

सफलता के जादुई शॉर्टकट और सरल फॉर्मूले खोजने की भूख इतिहास भर बनी रही है। लेकिन अंततः यह सारी खोज उस चीज़ पर केंद्रित है जिसका कोई अस्तित्व नहीं है। और जब आप इन अंतहीन कल्पनाओं में खो जाते हैं, तो आप उस एकमात्र वास्तविक शक्ति को नज़रअंदाज़ कर देते हैं जो वास्तव में आपके पास है। और जादू या सरल फॉर्मूलों के विपरीत, हम इतिहास में इस शक्ति के भौतिक प्रभाव देख सकते हैं—महान खोजें और आविष्कार, भव्य इमारतें और कलाकृतियाँ, हमारे पास मौजूद तकनीकी दक्षता, ये सभी निपुण बुद्धि के कार्य हैं। यह शक्ति इसे धारण करने वालों को वास्तविकता से ऐसा जुड़ाव और दुनिया को बदलने की ऐसी क्षमता प्रदान करती है जिसका अतीत के रहस्यवादी और जादूगर केवल सपना ही देख सकते थे। सदियों से, लोगों ने निपुणता के चारों ओर एक दीवार खड़ी कर दी है। उन्होंने इसे प्रतिभा कहा है और इसे अप्राप्य माना है। उन्होंने इसे विशेषाधिकार, जन्मजात प्रतिभा या सितारों के अनुकूल संयोग का परिणाम माना है। उन्होंने इसे ऐसा बना दिया है मानो यह जादू की तरह मायावी हो। लेकिन वह दीवार काल्पनिक है। असली रहस्य यही है: हमारे पास जो मस्तिष्क है वह छह मिलियन वर्षों के विकास का परिणाम है, और सबसे बढ़कर, मस्तिष्क का यह विकास हमें महारत हासिल करने की ओर ले जाने के लिए बनाया गया था, जो हम सभी के भीतर छिपी हुई शक्ति है।
दैनिक नियम: अपनी इच्छानुसार मन की संरचना विकसित करने का प्रयास करें। अपने भीतर के निपुण मन को जागृत करके, आप मानवीय इच्छाशक्ति की सीमाओं का अन्वेषण करने वालों में अग्रणी बनेंगे। निपुणता, परिचय

28 जनवरी

यह मार्ग सीधा नहीं है

आप अपनी रुचियों के अनुरूप क्षेत्र या पद चुनकर शुरुआत करते हैं। यह प्रारंभिक पद आपको आगे बढ़ने और महत्वपूर्ण कौशल सीखने का अवसर प्रदान करता है। आप बहुत बड़े या महत्वाकांक्षी पद से शुरुआत नहीं करना चाहते—आपको जीविका कमानी है और आत्मविश्वास स्थापित करना है। इस राह पर चलते हुए आपको कुछ ऐसे रास्ते मिलेंगे जो आपको आकर्षित करेंगे, जबकि इस क्षेत्र के कुछ पहलू आपको उदासीन कर देंगे। आप खुद को ढालते हैं और शायद किसी संबंधित क्षेत्र में चले जाते हैं, अपने बारे में और अधिक सीखते रहते हैं, लेकिन हमेशा अपने कौशल का विस्तार करते रहते हैं। आप दूसरों के लिए जो करते हैं, उसे अपना बना लेते हैं। अंततः, आपको एक ऐसा क्षेत्र, क्षेत्र या अवसर मिल जाएगा जो आपके लिए एकदम उपयुक्त होगा। जब आप इसे पाएंगे तो आप इसे पहचान लेंगे क्योंकि यह आपके अंदर बचपन जैसी जिज्ञासा और उत्साह की भावना जगाएगा; यह आपको सही लगेगा। एक बार मिल जाने पर, सब कुछ व्यवस्थित हो जाएगा। आप अधिक तेज़ी से और गहराई से सीखेंगे। आपका कौशल स्तर उस स्तर पर पहुंच जाएगा जहां आप जिस समूह के लिए काम करते हैं, उससे अपनी स्वतंत्रता का दावा कर सकेंगे और अपना खुद का काम शुरू कर सकेंगे। ऐसी दुनिया में जहां बहुत सी चीजें हमारे नियंत्रण से बाहर हैं, यह आपको शक्ति का चरम रूप प्रदान करेगा। आप अपनी परिस्थितियों का निर्धारण स्वयं करेंगे। अपने स्वयं के स्वामी के रूप में, आप अब अत्याचारी स्वामियों या षड्यंत्रकारी साथियों की मनमानी के अधीन नहीं रहेंगे।

दैनिक नियम: आपको अपने करियर या व्यावसायिक मार्ग को एक सीधी रेखा के बजाय उतार-चढ़ाव भरी यात्रा के रूप में देखना चाहिए। महारत, प्रथम: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

29 जनवरी

आप जो हैं वही रहें

लगभग 2600 वर्ष पूर्व प्राचीन यूनानी कवि पिंडार ने लिखा था, "अपने आप को पहचानकर ही आप वह बन सकते हैं जो आप हैं।" उनका तात्पर्य यह था कि आप एक विशेष स्वभाव और प्रवृत्तियों के साथ पैदा होते हैं जो आपको भाग्य का हिस्सा बनाती हैं। यही आपका मूल स्वरूप है। कुछ लोग कभी भी वह नहीं बन पाते जो वे वास्तव में हैं; वे स्वयं पर विश्वास करना छोड़ देते हैं; वे दूसरों की पसंद के अनुसार ढल जाते हैं, और अंततः एक ऐसा मुखौटा पहन लेते हैं जो उनके वास्तविक स्वभाव को छुपाता है।

दैनिक नियम: यदि आप अपने भीतर की उस आवाज़ और शक्ति पर ध्यान देकर यह जानने का प्रयास करें कि आप वास्तव में कौन हैं, तो आप वह बन सकते हैं जो आपके भाग्य में लिखा था —एक व्यक्ति, एक गुरु। महारत, मैं: अपने उद्देश्य की खोज करें—जीवन का लक्ष्य

30 जनवरी

प्रक्रिया पर विश्वास करें

मान लीजिए हम पियानो सीख रहे हैं। शुरुआत में हम बिल्कुल अजनबी होते हैं। जब हम पहली बार पियानो सीखना शुरू करते हैं, तो कीबोर्ड थोड़ा डरावना लगता है—हमें कुंजियों, सुरों, पैडलों और संगीत रचना में इस्तेमाल होने वाली हर चीज़ के बीच का संबंध समझ नहीं आता। भले ही हम सीखने की उत्सुकता से शुरुआत करें, लेकिन जल्द ही हमें एहसास हो जाता है कि आगे कितनी मेहनत करनी है। सबसे बड़ा खतरा यह है कि हम ऊब, अधीरता, डर और उलझन जैसी भावनाओं में बह जाते हैं। हम देखना और सीखना बंद कर देते हैं। सीखने की प्रक्रिया रुक जाती है। दूसरी ओर, अगर हम इन भावनाओं को नियंत्रित करें और समय को अपना काम करने दें, तो कुछ अद्भुत होने लगता है। जैसे-जैसे हम देखते रहते हैं और दूसरों का अनुसरण करते हैं, हमें स्पष्टता मिलती है, हम नियमों को सीखते हैं और देखते हैं कि चीजें कैसे काम करती हैं और एक-दूसरे से जुड़ती हैं। अगर हम अभ्यास करते रहें, तो हमारी दक्षता बढ़ती जाती है; बुनियादी कौशल में महारत हासिल हो जाती है, जिससे हम नई और अधिक रोमांचक चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार हो जाते हैं। हम उन संबंधों को देखने लगते हैं जो पहले हमें दिखाई नहीं देते थे। हम धीरे-धीरे अपनी लगन से समस्याओं को हल करने या अपनी कमजोरियों पर काबू पाने की क्षमता में आत्मविश्वास हासिल करते हैं। एक निश्चित समय पर, हम विद्यार्थी से अभ्यासी बन जाते हैं। दूसरों के काम करने के तरीके सीखने के बजाय, हम अपनी शैली और व्यक्तित्व को उसमें शामिल करते हैं। जैसे-जैसे वर्ष बीतते हैं और हम इस प्रक्रिया के प्रति निष्ठावान रहते हैं, एक और छलांग लगती है - निपुणता की ओर। कीबोर्ड अब हमारे लिए कोई बाहरी वस्तु नहीं रह जाता; यह हमारे भीतर समा जाता है और हमारी तंत्रिका तंत्र, हमारी उंगलियों का हिस्सा बन जाता है। हम नियमों को इतनी अच्छी तरह सीख चुके होते हैं कि अब हम उन्हें तोड़ या फिर से लिख सकते हैं।

दैनिक नियम: प्रक्रिया पर भरोसा रखें—समय ही निपुणता की कुंजी है। इसका लाभ उठाएं।

निपुणता, परिचय

31 जनवरी

समस्त शक्ति का स्रोत

अपने जीवन के उद्देश्य को खोजने के काम को नज़रअंदाज़ करने की कोशिश न करें और न ही यह सोचें कि यह आपको स्वाभाविक रूप से मिल जाएगा। हालांकि कुछ लोगों को यह जीवन के शुरुआती दौर में या अचानक मिल जाता है, लेकिन हममें से अधिकांश के लिए इसके लिए निरंतर आत्मनिरीक्षण और प्रयास की आवश्यकता होती है। अपने व्यक्तित्व और रुचियों से संबंधित कौशल और विकल्पों के साथ प्रयोग करना न केवल जीवन में उच्च उद्देश्य की भावना विकसित करने और निपुणता प्राप्त करने का सबसे आवश्यक कदम है, बल्कि यह शायद जीवन का सबसे महत्वपूर्ण कदम भी है।
दैनिक नियम: अपने आप को गहराई से जानना, अपनी विशिष्टता को समझना, जीवन की अन्य सभी कठिनाइयों से बचने में बहुत मदद करेगा। मानव स्वभाव के नियम, 13: उद्देश्य की भावना के साथ आगे बढ़ें—लक्ष्यहीनता का नियम

फ़रवरी

आदर्श शिक्षुता
स्वयं को रूपांतरित करना

अतीत और वर्तमान के महानतम गुरुओं की कहानियों में, हम उनके जीवन के एक ऐसे चरण को अवश्य देख सकते हैं जिसमें उनकी भावी सभी शक्तियाँ तितली के कोकून की तरह विकसित हो रही थीं। उनके जीवन का यह हिस्सा—लगभग पाँच से दस वर्षों तक चलने वाला एक ऐसा प्रशिक्षण काल जो काफी हद तक स्व-निर्देशित होता है—पर कम ध्यान दिया जाता है क्योंकि इसमें महान उपलब्धियों या खोजों की कहानियाँ नहीं होतीं। अक्सर अपने प्रशिक्षण काल में, ये लोग दूसरों से बहुत अलग नहीं होते। हालाँकि, सतह के नीचे, उनका मन ऐसे तरीकों से रूपांतरित हो रहा होता है जिन्हें हम देख नहीं सकते, लेकिन जिनमें उनकी भावी सफलता के सभी बीज निहित होते हैं। उनके जीवन का गहन अध्ययन एक ऐसा प्रतिरूप प्रकट करता है जो उनके विभिन्न क्षेत्रों से परे है, जो निपुणता के लिए एक आदर्श प्रशिक्षण का संकेत देता है। आपको स्वयं को उनके पदचिन्हों पर चलने वाला समझना चाहिए। आप एक ऐसी यात्रा पर हैं जिसमें आप अपना भविष्य स्वयं गढ़ेंगे। यह यौवन और रोमांच का समय है—खुले मन और आत्मा से दुनिया का अन्वेषण करने का समय। वास्तव में, जब भी आपको जीवन में बाद में कोई नया कौशल सीखना पड़े या अपने करियर का मार्ग बदलना पड़े, तो आप अपने उस युवा, साहसी हिस्से से पुनः जुड़ जाते हैं। आप निरंतर चुनौतियों की तलाश में रहते हैं, अपने आराम के दायरे से बाहर निकलकर खुद को चुनौती देते हैं। आप कठिनाई को अपनी प्रगति का मापदंड मानते हैं। आपको भी यही भावना अपनानी चाहिए और अपने प्रशिक्षण को कार्य जगत में नीरस दीक्षा के बजाय एक ऐसी यात्रा के रूप में देखना चाहिए जिसमें आप स्वयं को रूपांतरित करेंगे। फरवरी का महीना आदर्श प्रशिक्षण के माध्यम से आपको स्वयं को रूपांतरित करने में मदद करेगा।

जब मैं बाईस साल का था, तब मुझे एक ऐसा अनुभव हुआ जिसने मुझे ऐसे सबक सिखाए जिन्हें मैंने अपने पूरे जीवन में अपनाया है। मैंने अभी-अभी विश्वविद्यालय से स्नातक की उपाधि प्राप्त

की थी, और मैंने फैसला किया कि मैं कुछ समय के लिए यूरोप में घूमूंगा और स्कूल में सीखी हुई भाषाओं का अभ्यास करूंगा। मैं अपनी भाषाई कुशलता (फ्रेंच, जर्मन, स्पेनिश, इतालवी) दिखाने के लिए उत्सुक था। मैंने पूरे महाद्वीप की यात्रा की, और अंत में पेरिस पहुंचा। मुझे वह जगह बहुत पसंद आई। मैंने फैसला किया कि मैं कुछ समय के लिए यहीं रहना चाहता हूं। लेकिन एक समस्या थी: विश्वविद्यालय में कई वर्षों में सीखी गई मेरी फ्रेंच भाषा बहुत अपर्याप्त थी। पेरिसवासी इतनी तेजी से बोलते थे कि मुझे मुश्किल से एक शब्द समझ आता था। और जब मैंने कुछ बुदबुदाने की कोशिश की और फ्रेंच में कुछ गड़बड़ की, तो वे वास्तव में काफी unfriendly थे।

फ्रेंच भाषा का अध्ययन करते हुए इतने वर्षों में भी, यात्रा के दौरान आवश्यक बुनियादी बातों के लिए मुझे बुनियादी मुहावरे नहीं आए थे, जैसे रेस्तरां में खाना ऑर्डर करना आदि। इन सभी समस्याओं के कारण मैं काफी शर्मीला हो गया था और होटल के कमरे में ही रहना या अकेले रहना चाहता था। लेकिन फिर मैंने एक महत्वपूर्ण निर्णय लिया। मैं अकेला था और वास्तव में पेरिस में रहना चाहता था, और इसके लिए यह ज़रूरी था कि मैं भाषा को उच्च स्तर पर सीखूं। इसलिए, मैंने खुद को होटल के कमरे से बाहर निकाला। मैंने खुद को हर दिन कई घंटों तक पेरिसवासियों से बात करने के लिए बाध्य किया। जहाँ तक संभव हो, मैंने अंग्रेज़ी बिल्कुल नहीं बोली और अन्य अमेरिकियों के साथ समय नहीं बिताया। जब भी मैं पेरिसवासियों से बात करता, मैं उन्हें ध्यान से सुनता और उन शब्दों या भावों पर ध्यान देता जिन्हें मैं नहीं समझता था। मैंने प्रश्न पूछे। मैंने नोट्स बनाए। मैंने उनके सभी वाक्यों, उनके लहजे और उनके हाव-भाव को गहराई से आत्मसात किया। मेरी मुलाकात एक फ्रांसीसी लड़की से हुई जिससे मैं डेट पर जाना चाहता था, और अब मुझे भाषा पर महारत हासिल करने के लिए और भी अधिक प्रयास करना था।

जल्द ही भाषा सीखने की मेरी मेहनत रंग लाने लगी। मुझे एक होटल में रिसेप्शनिस्ट की नौकरी मिल गई। मेरी भाषा दिन-ब-दिन बेहतर होती जा रही थी। मैं आम लोगों से बातचीत कर सकती थी; मैं पेरिसवासियों से मिल रही थी और मेरे जान-पहचान वालों का दायरा बढ़ता जा रहा था। इस तरह मुझे पता चला कि पेरिसवासी बिल्कुल भी असभ्य नहीं थे। मुझे उनके घरों में आमंत्रित किया जाता था और मैं उस जादुई शहर में बड़े होने का अनुभव कर सकती थी।

कभी-कभी मुझसे गलतियाँ हो जाती थीं और लोग मेरा मज़ाक उड़ाते या मुझ पर हँसते थे। मैंने तय किया कि मैं इसे कभी दिल पर नहीं लूँगा। यहाँ तक कि जब मैं कोई गलती करता था, तो मैं खुद ही उस पर हँसने लगता था। पेरिसवासियों ने मेरे आत्म-व्यंग्य, मेरे प्रयास और उनकी भाषा के प्रति मेरे प्रेम की सराहना की। पेरिस में डेढ़ साल बिताने के बाद, मुझे फ्रेंच भाषा पर अच्छी पकड़ हो गई, जो आज भी बरकरार है, और कुछ बेहद यादगार अनुभव भी हुए।

यह एक बेहद संतोषजनक अनुभव था। और इसने मुझे कई सबक सिखाए। पहला यह कि जब आप कुछ सीखना चाहते हैं, तो प्रेरणा बेहद ज़रूरी है। विश्वविद्यालय में, फ्रेंच की पढ़ाई के उन दो-तीन सालों के दौरान, मेरे लिए सीखने का कोई दबाव नहीं था। बस अच्छे अंक लाना ही काफी था, लेकिन मेरा जीवन, मेरी खुशी या मेरा काम इस पर निर्भर नहीं था। पेरिस में, स्थिति ऐसी थी

जैसे या तो मैं सफल हो जाऊं या असफल। मुझे सीखना ही था। मुझे नौकरी पानी थी और लोगों से मिलना था। इस उच्च प्रेरणा के कारण, मेरे दिमाग ने बहुत तेज़ी से जानकारी ग्रहण की। मैंने एक महीने में उतना सीख लिया जितना मैंने विश्वविद्यालय में दो-तीन साल की फ्रेंच की पढ़ाई में भी नहीं सीखा था, क्योंकि मैं बहुत उत्साहित था।

मैंने एकाग्रता की तीव्रता और किसी चीज़ में पूरी तरह डूब जाने के महत्व को भी समझा। घंटों तक हर दिन अभ्यास करने से, भाषा मेरे कानों में गूंजती रहती थी, मैं फ्रेंच में सपने देखता था, मेरी एकाग्रता और ध्यान केंद्रित रहता था। और इसी वजह से मैंने बहुत जल्दी सीखा।

लेकिन सबसे महत्वपूर्ण सबक यह था कि इस दुनिया में असली सीख काम करने से, अभ्यास से मिलती है। किताबों को पढ़कर या ट्यूटोरियल देखकर नहीं। आपको सड़कों पर निकलना होगा, लोगों से बातचीत करनी होगी, चीजों को आजमाना होगा, अपनी गलतियों से सीखना होगा, गलतियाँ करने या उपहास का पात्र बनने से डरना नहीं होगा।

इस सीख ने मुझे हर काम में बहुत मदद की है। इसने मुझे आत्मविश्वास दिया कि इस बुनियादी तरीके से मैं किसी भी चीज़ में महारत हासिल कर सकता हूँ। जब मुझे अपनी पहली किताब लिखनी थी, तो उसे सफल बनाने का मुझ पर बहुत दबाव था, लेकिन पेरिस के अनुभव ने मुझे सही राह दिखाई। मैंने हर दिन मेहनत करने, अनुशासित रहने और साथ ही उत्साहित रहने का महत्व सीखा था। मैंने गहन एकाग्रता का महत्व समझा था, और यह भी कि जितनी ज़्यादा किताबें मैं लिखूंगा, उतना ही आसान होता जाएगा। मैंने यही तरीका इंटरव्यू लेने में भी अपनाया। आप करके सीखते हैं, बार-बार अभ्यास करके। और इससे, धीरे-धीरे आपको प्रक्रिया से और किसी चीज़ में महारत हासिल करने से आनंद मिलता है। और वह आनंद और खुशी आपके जीवन भर आपके साथ रहती है। यह आपके दिमाग में बस जाती है।

अगर आप किताब लिखना चाहते हैं, तो लिखिए। अगर आप संगीतकार बनना चाहते हैं, तो संगीत बनाइए। अगर आप कोई व्यवसाय शुरू करना चाहते हैं, तो शुरू कीजिए। गलतियाँ करने या असफल होने से मत डरिए; असफलता से ही सबसे अच्छी सीख मिलती है। संगीत या व्यवसाय में निपुण किसी व्यक्ति को खोजिए और उनसे जुड़ जाइए। उनसे सीखिए, वे जो भी काम आपको सौंपें, उन्हें कीजिए। जिस क्षेत्र या जगत में आप महारत हासिल करना चाहते हैं, उसमें पूरी तरह डूब जाइए। यह दुनिया भर की किताबों या पाठ्यक्रमों से कहीं बेहतर है - करके सीखना।

1 फरवरी

वास्तविकता को स्वीकार करो

हमें तीन प्रकार की शिक्षा मिलती है: एक माता-पिता से, एक शिक्षकों से और एक दुनिया से। तीसरी शिक्षा उन सभी बातों का खंडन करती है जो पहली दो शिक्षाएँ हमें सिखाती हैं। — बैरन डी मोंटेस्क्यू

औपचारिक शिक्षा पूरी करने के बाद, आप अपने जीवन के सबसे महत्वपूर्ण चरण में प्रवेश करते हैं—एक व्यावहारिक शिक्षा जिसे शिक्षुता कहा जाता है। हर बार जब आप अपना करियर बदलते हैं या नए कौशल सीखते हैं, तो आप जीवन के इस चरण में फिर से प्रवेश करते हैं। शिक्षुता का लक्ष्य पैसा कमाना नहीं है। इसका लक्ष्य प्रसिद्धि पाना, ध्यान आकर्षित करना या किसी आरामदायक पद या उपाधि प्राप्त करना नहीं है। शिक्षुता का लक्ष्य वास्तव में स्वयं को रूपांतरित करना है। आप शिक्षुता में एक अनुभवहीन व्यक्ति के रूप में प्रवेश करते हैं। हम सभी ऐसे ही होते हैं। आप ऐसे व्यक्ति होते हैं जिनके पास अभी आवश्यक कौशल नहीं होते। आप शायद थोड़े अधीर भी होते हैं। और अंत में, आप स्वयं को एक कुशल, यथार्थवादी, लोगों के राजनीतिक स्वभाव को समझने वाले और अपने क्षेत्र के नियमों को सीखने वाले व्यक्ति में रूपांतरित करेंगे। आप धैर्य और एक मजबूत कार्य नैतिकता विकसित करेंगे। मैं इसे वास्तविकता कहता हूँ। वास्तविकता यह है: आपके क्षेत्र में, सैकड़ों वर्षों से, लोग नियम, प्रक्रियाएँ और प्रथाएँ बनाते आ रहे हैं जो परंपरा के माध्यम से पीढ़ी दर पीढ़ी चली आ रही हैं। चिकित्सा इसका एक सरल उदाहरण हो सकता है, लेकिन यह हर क्षेत्र पर लागू होता है। ये नियम और प्रक्रियाएं वास्तविकता को दर्शाती हैं, और जब आप पहली बार इस क्षेत्र में प्रवेश करते हैं तो आपका इससे कोई संबंध नहीं होता। आपका लक्ष्य सचमुच समर्पण करना होता है। शब्द के सबसे गहरे अर्थ में, आप इस वास्तविकता के सामने आत्मसमर्पण करते हैं। आप यह समझते हैं कि आप नए सिरे से शुरुआत कर रहे हैं और आप इसमें पूरी तरह से लीन हो जाएंगे, ताकि अंततः आप ही वह व्यक्ति बनें जो वास्तव में इन नियमों को फिर से लिखेगा—जैसे सभी उस्ताद करते हैं।

दैनिक नियम: सीखने की प्रक्रिया सीखना सबसे महत्वपूर्ण कौशल है। रॉबर्ट ग्रीन, ऑक्सफोर्ड यूनियन सोसाइटी में महारत हासिल करने पर दिया गया पूर्ण भाषण, 12 दिसंबर, 2012

2 फरवरी

मेंटर को क्या चाहिए

2006 में, मेरी मुलाकात रयान हॉलिडे नाम के उन्नीस वर्षीय युवक से हुई। वह मेरी किताबों का प्रशंसक था और उसने मेरा शोध सहायक बनने की पेशकश की। उससे पहले शोधकर्ताओं को नियुक्त करने में मेरा अनुभव बहुत खराब रहा था। समस्या यह थी कि वे मेरी सोच को नहीं समझ पाते थे। रयान के साथ काम करते ही जो बात स्पष्ट हुई, वह यह थी कि वह मेरी सोच, मुझे पसंद आने वाली किताबें और मेरी पसंद की कहानियों को समझता था। मुझसे मिलने से बहुत पहले ही उसने काफी मेहनत की थी। मेरी लेखन प्रक्रिया को समझने के लिए, उसने संदर्भ सूची में उद्धृत पुस्तकों को पढ़कर उनके मूल स्रोतों का पता लगाया। उसने मेरी पुस्तकों के निर्माण की प्रक्रिया को गहराई से समझा। वह समझ गया था कि मैं क्या खोज रहा हूँ। रयान ने यह जानने के लिए कड़ी मेहनत की कि वास्तव में मुझे क्या मदद कर सकता है। उसने मेरा समय बचाया। फिर, मुझे अपनी इंटरनेट उपस्थिति में समस्या आ गई। रयान ने कहा कि वह इसे सुधार सकता है। उसने मेरी वेबसाइट बनाने में मेरी मदद की। उसके पास इंटरनेट का अच्छा ज्ञान था। उस समय मेरी उम्र लगभग चालीस के आसपास थी, इसलिए मुझे इंटरनेट की उतनी जानकारी नहीं थी। उसने मेरी इस समस्या को हल कर दिया। और चूंकि रयान जानता था कि वह लेखक बनना चाहता है, इसलिए मैं उसकी शोध और लेखन कौशल को निखारने में मदद कर सका। मैंने उसे सिखाया कि एक किताब कैसे लिखी जाती है। मैंने उसे नोटकार्ड विधि सिखाई, जिसे मैंने खुद बनाया और उसमें महारत हासिल की, और जिसका उपयोग करके वह अंततः खुद एक बेहद सफल लेखक बन गया।

गुरु-शिष्य का रिश्ता एक अत्यंत लाभकारी संबंध होता है। जब आप निम्न स्थिति में हों और किसी शक्तिशाली व्यक्ति से कोई सहायता चाहते हों, तो आपको स्वार्थ से ऊपर उठकर उनकी ज़रूरतों के बारे में सोचना चाहिए। ज़ाहिर है, गुरु आपको बहुत कुछ दे सकते हैं। लेकिन उससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण यह है कि आपके पास भी उन्हें देने के लिए कुछ होना चाहिए।

दैनिक नियम: किसी ऐसे गुरु को खोजें जिनके अधीन आप प्रशिक्षण ले सकें, लेकिन इस बारे में सोचने के बजाय कि वे आपको कितना दे सकते हैं, इस बारे में सोचें कि आप उनके काम में कैसे मदद कर सकते हैं। पॉडकास्ट साक्षात्कार, क्यूरियस विद जोश पेक, 4 दिसंबर, 2018

3 फरवरी

आपका एक ही लक्ष्य है

ज्ञान शिक्षा से नहीं, बल्कि जीवन भर उसे प्राप्त करने के निरंतर प्रयास से मिलता है। —अल्बर्ट आइंस्टीन

सिद्धांत सरल है और इसे आपको गहराई से समझना चाहिए: प्रशिक्षण का लक्ष्य पैसा, अच्छी नौकरी, उपाधि या डिप्लोमा नहीं है, बल्कि आपके मन और चरित्र का रूपांतरण है—जो निपुणता की राह में पहला कदम है। आपको ऐसे कार्यस्थल और पद चुनने चाहिए जो सीखने के सर्वोत्तम अवसर प्रदान करते हों। व्यावहारिक ज्ञान ही सबसे महत्वपूर्ण है और यही आपको आने वाले दशकों तक लाभ देगा—उन मामूली वेतन वृद्धि से कहीं अधिक जो आपको किसी आकर्षक दिखने वाली नौकरी में मिल सकती है, जिसमें सीखने के अवसर कम हों। इसका अर्थ है कि आपको ऐसी चुनौतियों की ओर बढ़ना चाहिए जो आपको मजबूत और बेहतर बनाएँ, जहाँ आपको अपने प्रदर्शन और प्रगति पर सबसे निष्पक्ष प्रतिक्रिया मिले। आपको ऐसे प्रशिक्षण नहीं चुनने चाहिए जो आसान और आरामदायक प्रतीत हों।

दैनिक नियम: व्यावहारिक ज्ञान ही सर्वोपरि वस्तु है। अवसरों का मूल्यांकन एक ही मानदंड के आधार पर करें: सीखने की सबसे बड़ी संभावना। निपुणता, द्वितीय: वास्तविकता को स्वीकार करना—आदर्श शिक्षुता

4 फरवरी

सीखने को सबसे ऊपर महत्व दें

जैसे-जैसे आप जीवन में आगे बढ़ते हैं, आपको मोटी तनख्वाह की लत लग जाएगी और यही आपके भविष्य, आपकी सोच और आपके कामों को निर्धारित करेगी। अंततः, कौशल सीखने में न बिताया गया समय आपको भारी पड़ेगा और इसका परिणाम कष्टदायी होगा। इसके बजाय, आपको सीखने को सर्वोपरि महत्व देना चाहिए। यही आपको सही निर्णय लेने में सहायक होगा। आप ऐसी स्थिति का चुनाव करेंगे जो आपको सीखने के सबसे अधिक अवसर प्रदान करे, विशेष रूप से व्यावहारिक कार्य के माध्यम से। आप ऐसी जगह चुनेंगे जहाँ ऐसे लोग और मार्गदर्शक हों जो आपको प्रेरित और प्रशिक्षित कर सकें। कम वेतन वाली नौकरी का एक अतिरिक्त लाभ यह है कि यह आपको कम में गुजारा करना सिखाती है—जो एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल है। आपको कभी भी बिना वेतन के प्रशिक्षण को ठुकराना नहीं चाहिए। वास्तव में, एक आदर्श मार्गदर्शक ढूंढना और मुफ्त में सहायक के रूप में अपनी सेवाएं देना अक्सर बुद्धिमत्ता की पराकाष्ठा होती है। आपकी कम खर्च और सीखने की ललक का लाभ उठाते हुए, ऐसे मार्गदर्शक अक्सर आपको सामान्य से कहीं अधिक ज्ञान प्रदान करेंगे। अंत में, सीखने को सर्वोपरि महत्व देकर, आप अपनी रचनात्मकता के विकास की नींव रखेंगे और धन शीघ्र ही आपके पास आएगा।
दैनिक नियम: आज अपने पेशे या जीवन के किसी विशेषज्ञ से एक अच्छी सलाह या मार्गदर्शन प्राप्त करें। महारत, II: वास्तविकता के आगे समर्पण—आदर्श प्रशिक्षुता

5 फरवरी

कौशल अर्जित करें
जानने को बहुत कुछ है, जीवन छोटा है, और ज्ञान के बिना जीवन, जीवन नहीं है। —बाल्टासर ग्रेशियन

शिक्षुता चरण में आपका मुख्य लक्ष्य यथासंभव अधिक से अधिक व्यावहारिक कौशल सीखना और अर्जित करना होना चाहिए, विशेष रूप से उन क्षेत्रों में जो आपको व्यक्तिगत रूप से उत्साहित और प्रेरित करते हैं। यदि भविष्य में आपका करियर पथ बदलता है या आपके कौशल कम प्रासंगिक हो जाते हैं, तो आप अनुकूलन करना जानते होंगे, अपने मौजूदा कौशलों को समायोजित कर सकेंगे और अधिक सीखने का तरीका जान सकेंगे। एक समय था जब कौशलों में निपुणता प्राप्त करना एक कठिन प्रक्रिया थी क्योंकि कौशलों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक जानकारी साझा नहीं की जाती थी। यदि आपकी रुचि विज्ञान में थी, तो आपकी एकमात्र आशा यह थी कि आप उस सामाजिक वर्ग से हों जो आपको उन विश्वविद्यालयों में प्रवेश दिला सके जो वैज्ञानिकों को प्रशिक्षित करते थे। अब, इंटरनेट के आगमन से, सूचना के चारों ओर की ये दीवारें टूट गई हैं। आपको विभिन्न ऑनलाइन संसाधनों के माध्यम से कौशल अर्जित करने के लिए इंटरनेट द्वारा प्रदान किए जाने वाले अवसरों का भरपूर लाभ उठाना चाहिए।
डेली लॉ: कौशल का एक समूह हासिल करना एक अस्थिर कार्य जगत में आगे बढ़ने की कुंजी है। बाद में इन कौशलों को संयोजित करने की क्षमता ही महारत हासिल करने का सर्वोत्तम मार्ग है। रॉबर्ट ग्रीन, "शिक्षुता के एक नए मॉडल के लिए पांच प्रमुख तत्व," द न्यूयॉर्क टाइम्स, 26 फरवरी, 2013

6 फरवरी

खुद को एक निर्माता समझें

आप चाहे किसी भी क्षेत्र में काम करते हों, आपको खुद को एक निर्माता के रूप में देखना चाहिए, जो वास्तविक सामग्रियों और विचारों का उपयोग करता है। आप अपने काम में कुछ ठोस चीज़ का निर्माण कर रहे हैं, कुछ ऐसा जो लोगों को प्रत्यक्ष और प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। किसी भी चीज़ का अच्छा निर्माण करने के लिए—चाहे वह घर हो, राजनीतिक संगठन हो, व्यवसाय हो या फिल्म—आपको निर्माण प्रक्रिया को समझना होगा और आवश्यक कौशल प्राप्त करने होंगे। इन सबके लिए आपको सावधानीपूर्वक प्रशिक्षण से गुजरना होगा। आप इस दुनिया में तब तक कुछ भी सार्थक नहीं कर सकते जब तक आप स्वयं का विकास और रूपांतरण नहीं कर लेते।

दैनिक नियम: एक निर्माता की तरह, उच्चतम मानकों को विकसित करें और चरण-दर-चरण प्रक्रिया के लिए धैर्य रखें। निपुणता, II: वास्तविकता के प्रति समर्पण—आदर्श प्रशिक्षुता

7 फरवरी

महारत हासिल करने का एकमात्र शॉर्टकट
स्वतंत्रता का अर्थ यह नहीं है कि हम अपने से ऊपर किसी भी चीज़ को नकार दें, बल्कि अपने से ऊपर की किसी चीज़ का सम्मान करना है; क्योंकि उसका सम्मान करके हम स्वयं को उसके स्तर तक ऊपर उठाते हैं, और अपनी स्वीकृति से ही यह सिद्ध करते हैं कि हमारे भीतर कुछ उच्चतर है, और हम उसके समतुल्य होने के योग्य हैं। —जोहान वुल्फगैंग वॉन गोएथे

जीवन छोटा है, और सीखने और रचनात्मकता के लिए आपका समय सीमित है। बिना किसी मार्गदर्शन के, आप विभिन्न स्रोतों से ज्ञान और अभ्यास प्राप्त करने में बहुमूल्य वर्ष बर्बाद कर सकते हैं। इसके बजाय, आपको युगों-युगों से स्थापित गुरुओं के उदाहरण का अनुसरण करना चाहिए और एक उपयुक्त गुरु की खोज करनी चाहिए। गुरु-शिष्य संबंध सीखने का सबसे कुशल और उत्पादक रूप है। सही गुरु जानते हैं कि आपका ध्यान कहाँ केंद्रित करना है और आपको कैसे चुनौती देनी है। उनका ज्ञान और अनुभव आपका हो जाता है। वे आपके काम पर तत्काल और यथार्थवादी प्रतिक्रिया देते हैं, जिससे आप तेजी से सुधार कर सकते हैं। गहन व्यक्तिगत संवाद के माध्यम से, आप एक ऐसी विचार-पद्धति को आत्मसात करते हैं जिसमें अपार शक्ति होती है और जिसे आप अपनी व्यक्तिगत भावना के अनुरूप ढाल सकते हैं। उस गुरु को चुनें जो आपकी आवश्यकताओं के लिए सबसे उपयुक्त हो और आपके जीवन के लक्ष्य से जुड़ा हो। एक बार जब आप उनके ज्ञान को आत्मसात कर लेते हैं, तो आपको आगे बढ़ना चाहिए और कभी भी उनकी छाया में नहीं रहना चाहिए। आपका लक्ष्य हमेशा अपने गुरुओं से भी अधिक निपुणता और प्रतिभा प्राप्त करना होना चाहिए।
दैनिक नियम: सही गुरु का चुनाव करना अपने माता-पिता को चुनने जैसा है; गलत चुनाव घातक होता है। महारत, III: गुरु की शक्ति को आत्मसात करना—गुरु-शिष्य का संबंध

8 फरवरी

आदर्श मार्गदर्शक

सन् 1960 के दशक के उत्तरार्ध में, मद्रास के एक कॉलेज में चिकित्सा के छात्र वी. एस. रामचंद्रन को न्यूरोसाइकोलॉजी के प्रख्यात प्रोफेसर रिचर्ड ग्रेगरी द्वारा लिखित 'आई एंड ब्रेन' नामक पुस्तक मिली। पुस्तक ने उन्हें बहुत प्रभावित किया—लेखन शैली, किस्से-कहानियाँ और उनके द्वारा वर्णित उत्तेजक प्रयोग। पुस्तक से प्रेरित होकर, रामचंद्रन ने प्रकाशिकी पर अपने स्वयं के प्रयोग किए और जल्द ही महसूस किया कि वे चिकित्सा की तुलना में इस क्षेत्र के लिए अधिक उपयुक्त हैं। 1974 में उन्हें कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय के दृश्य बोध में पीएचडी कार्यक्रम में प्रवेश मिला। वे एक अनजान देश में उदास और अकेला महसूस करने लगे। तभी एक दिन ब्रिस्टल विश्वविद्यालय के प्रोफेसर रिचर्ड ग्रेगरी स्वयं कैम्ब्रिज में व्याख्यान देने आए। रामचंद्रन मंत्रमुग्ध हो गए। ग्रेगरी ने मंच पर अपने विचारों के विचारोत्तेजक प्रदर्शन किए; उनमें नाटकीयता की प्रतिभा और हास्यबोध की अद्भुत क्षमता थी। रामचंद्रन ने सोचा, "विज्ञान ऐसा ही होना चाहिए।" व्याख्यान के बाद वे मंच पर गए और अपना परिचय दिया। दोनों के बीच तुरंत एक गहरा संबंध बन गया। उन्होंने ग्रेगरी को अपने एक ऑप्टिकल प्रयोग के बारे में बताया, जिस पर वे विचार कर रहे थे, और प्रोफेसर को इसमें दिलचस्पी हुई। उन्होंने रामाचंद्रन को ब्रिस्टल आने और अपने घर में ठहरने का निमंत्रण दिया, जहाँ वे मिलकर उनके विचार को आजमा सकते थे। रामाचंद्रन ने प्रस्ताव स्वीकार कर लिया, और ग्रेगरी का घर देखते ही उन्हें पता चल गया कि उन्हें अपना गुरु मिल गया है—यह शर्लक होम्स की कहानियों जैसा था, विक्टोरियन उपकरणों, जीवाश्मों और कंकालों से भरा हुआ। ग्रेगरी ठीक उसी तरह के विलक्षण व्यक्ति थे जिनसे रामाचंद्रन खुद को जोड़ सकते थे। जल्द ही वे प्रयोगों के लिए नियमित रूप से ब्रिस्टल आने-जाने लगे। उन्हें जीवन भर के लिए एक प्रेरणा और मार्गदर्शन देने वाला गुरु मिल गया था, और वर्षों बाद उन्होंने ग्रेगरी की अटकलों और प्रयोगों की शैली को काफी हद तक अपना लिया।

दैनिक नियम: क्या देखना है: किसका काम आपको प्रेरित करता है? किसकी शैली आपको उत्साहित करती है? दस साल बाद आप किसके जैसा बनना चाहते हैं? महारत, III: गुरु की शक्ति को आत्मसात करना—गुरु-शिष्य का गतिशील संबंध

9 फरवरी

आनंद को पुनर्परिभाषित करें

स्वयं पर महारत हासिल करने से छोटी या बड़ी कोई महारत नहीं हो सकती। —लियोनार्डो दा विंची

जब आप किसी कौशल का अभ्यास और विकास करते हैं, तो इस प्रक्रिया में आपका व्यक्तित्व बदल जाता है। आप अपनी उन नई क्षमताओं को पहचानते हैं जो पहले छिपी हुई थीं और प्रगति के साथ सामने आती हैं। आपका भावनात्मक विकास होता है। आनंद की आपकी परिभाषा बदल जाती है। जो चीज़ें तुरंत आनंद देती हैं, वे आपको समय बिताने का एक साधन मात्र लगने लगती हैं। असली आनंद चुनौतियों पर विजय पाने, अपनी क्षमताओं पर भरोसा करने, कौशल में निपुणता हासिल करने और इससे मिलने वाली शक्ति का अनुभव करने से आता है। आपमें धैर्य विकसित होता है। ऊब अब ध्यान भटकाने की ज़रूरत का संकेत नहीं देती, बल्कि नई चुनौतियों का सामना करने की ज़रूरत का संकेत देती है।

दैनिक नियम: अनुशासन और कौशल के फल को सभी सुखों में सबसे समृद्ध समझें। निपुणता, द्वितीय: वास्तविकता के प्रति समर्पण—आदर्श प्रशिक्षुता

10 फरवरी

हर चीज से सीखो

तेज नज़र और सही निर्णय क्षमता वाला व्यक्ति ही चीजों पर शासन करता है, न कि वे चीजें उस पर। . . . ऐसा कुछ भी नहीं है जिसे वह खोज न सके, देख न सके, समझ न सके या जान न सके। —बाल्टासर ग्रेशियन

आपको जो भी काम दिया जाता है, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो, वह आपको इस दुनिया को करीब से देखने का अवसर देता है। इसमें शामिल लोगों के बारे में कोई भी छोटी से छोटी बात भी मायने रखती है। आप जो कुछ भी देखते या सुनते हैं, वह आपके लिए एक संकेत होता है जिसे आपको समझना होता है। समय के साथ, आप उस वास्तविकता को समझने लगेंगे जो पहले आपकी समझ से परे थी। उदाहरण के लिए, जिस व्यक्ति को आपने शुरू में बहुत शक्तिशाली समझा था, वह अंततः दिखावे से कहीं बढ़कर निकला। धीरे-धीरे, आप बाहरी दिखावे के पीछे की सच्चाई को समझने लगते हैं। जैसे-जैसे आप अपने नए परिवेश के नियमों और सत्ता के समीकरणों के बारे में अधिक जानकारी इकट्ठा करते हैं, आप यह विश्लेषण करना शुरू कर सकते हैं कि वे क्यों मौजूद हैं और वे इस क्षेत्र के व्यापक रुझानों से कैसे संबंधित हैं। आप अवलोकन से विश्लेषण की ओर बढ़ते हैं, अपनी तर्क क्षमता को निखारते हैं, लेकिन यह सब महीनों के गहन अध्ययन के बाद ही संभव हो पाता है।

दैनिक नियम: हर कार्य को, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो, एक ही दृष्टिकोण से देखें: अपने परिवेश का अवलोकन करने और उसके बारे में जानकारी एकत्रित करने के अवसर के रूप में। निपुणता, द्वितीय: वास्तविकता के प्रति समर्पण—आदर्श प्रशिक्षुता

11 फरवरी

त्वरित प्रतिफल के चक्र में प्रवेश करें

जिस काम को हम लगातार करते रहते हैं, वह करना आसान हो जाता है, ऐसा इसलिए नहीं कि उस काम का स्वरूप बदल गया है, बल्कि इसलिए कि उसे करने की हमारी क्षमता बढ़ गई है।
—राल्फ वाल्डो एमर्सन

साइकिल चलाने जैसी गतिविधि में, हम सभी जानते हैं कि किसी को देखकर उसका अनुसरण करना, निर्देशों को सुनने या पढ़ने से कहीं अधिक आसान होता है। जितना अधिक हम अभ्यास करते हैं, उतना ही यह आसान होता जाता है। कंप्यूटर प्रोग्रामिंग या विदेशी भाषा बोलने जैसी मुख्य रूप से मानसिक क्षमताओं में भी, यही बात लागू होती है कि हम अभ्यास और दोहराव के माध्यम से ही सबसे अच्छी तरह सीखते हैं—यह सीखने की स्वाभाविक प्रक्रिया है। हम विदेशी भाषा को किताबों को पढ़कर और सिद्धांतों को आत्मसात करके नहीं, बल्कि जितना संभव हो उतना बोलकर सीखते हैं। जितना अधिक हम बोलते और अभ्यास करते हैं, उतना ही हम धाराप्रवाह हो जाते हैं। जब आप इसे पर्याप्त स्तर तक कर लेते हैं, तो आप त्वरित प्रतिफल के एक चक्र में प्रवेश करते हैं जिसमें अभ्यास आसान और अधिक रोचक हो जाता है, जिससे आप अधिक समय तक अभ्यास करने में सक्षम हो जाते हैं, जिससे आपका कौशल स्तर बढ़ता है, और बदले में अभ्यास और भी अधिक रोचक हो जाता है। इस चक्र तक पहुँचना ही वह लक्ष्य है जिसे आपको स्वयं के लिए निर्धारित करना चाहिए।

दैनिक नियम: हर सार्थक कार्य में सीखने की प्रक्रिया होती है। जब कठिनाई आए, तो लक्ष्य को याद रखें: त्वरित प्रतिफल के चक्र तक पहुँचना। महारत, द्वितीय: वास्तविकता को स्वीकार करना
—आदर्श प्रशिक्षुता

12 फरवरी

करके सीखो

औपचारिक शिक्षा की समस्या यह है कि यह हमें सीखने के प्रति निष्क्रिय दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करती है। हम किताबें पढ़ते हैं, परीक्षा देते हैं, या शायद निबंध लिखते हैं। इस प्रक्रिया का अधिकांश भाग जानकारी को आत्मसात करने में व्यतीत होता है। लेकिन वास्तविक दुनिया में, आप करके सीखने से, किसी कार्य को सक्रिय रूप से करके सीखने से सबसे अच्छा सीखते हैं। महान सुशी मास्टर शेफ एइजी इचिमुरा ने लगभग बयालीस साल पहले रेस्तरां में बर्तन धोने वाले के रूप में अपना काम शुरू किया था। उनकी इच्छा सुशी शेफ बनने की थी, लेकिन कोई भी उन्हें यह नहीं बताता था कि यह कैसे किया जाता है या उन्हें प्रत्यक्ष निर्देश नहीं देता था - यह एक गुप्त रहस्य था जिसे उन्होंने बड़ी सावधानी से छिपाकर रखा था। उन्हें ध्यान से देखकर और फिर उन्हीं तकनीकों का बार-बार अभ्यास करके अपने कौशल को विकसित करना पड़ा। वे खाली समय में अभ्यास करते थे, चाकू की सबसे जटिल गतियों का अभ्यास करते थे। इस अथक परिश्रम से ही वे एक मास्टर शेफ बने।
दैनिक नियम: मस्तिष्क निरंतर अभ्यास और सक्रिय, व्यावहारिक भागीदारी के माध्यम से सीखने के लिए बना है। ऐसे अभ्यास और लगन से किसी भी कौशल में महारत हासिल की जा सकती है। कोई कौशल चुनें और अभ्यास शुरू करें। - रॉबर्ट ग्रीन, "शिक्षुता के एक नए मॉडल के लिए पांच प्रमुख तत्व," द न्यूयॉर्क टाइम्स, 26 फरवरी, 2013

13 फरवरी

जल्दी और गहराई से कैसे सीखें

जो लोग अपने भ्रमों से चिपके रहते हैं, उनके लिए कुछ भी सार्थक सीखना मुश्किल, बल्कि नामुमकिन हो जाता है: स्वयं को सृजित करने की बाध्यता के तहत एक राष्ट्र को हर चीज का विश्लेषण करना चाहिए और ज्ञान को उसी प्रकार आत्मसात करना चाहिए जैसे पेड़ की जड़ें पानी को सोखती हैं। —जेम्स बाल्डविन

जब आप किसी नए वातावरण में प्रवेश करते हैं, तो आपका काम यथासंभव सीखना और आत्मसात करना होता है। इसके लिए आपको बचपन जैसी हीनता की भावना को अपनाना होगा —यह भावना कि दूसरे आपसे कहीं अधिक जानते हैं और सीखने तथा अपने प्रशिक्षण को सफलतापूर्वक आगे बढ़ाने के लिए आप उन पर निर्भर हैं। आप वातावरण या क्षेत्र के बारे में अपनी सभी पूर्वधारणाओं और आत्मसंतुष्टि की भावनाओं को त्याग देते हैं। आपको कोई भय नहीं होता। आप लोगों से बातचीत करते हैं और यथासंभव गहराई से संस्कृति में भाग लेते हैं। आप जिज्ञासा से भरे होते हैं। हीनता की इस भावना को अपनाकर आपका मन खुल जाएगा और सीखने की तीव्र इच्छा जागृत होगी। यह स्थिति निश्चित रूप से अस्थायी है। आप निर्भरता की भावना में वापस आ रहे हैं, ताकि पाँच से दस वर्षों के भीतर आप इतना सीख सकें कि अंततः अपनी स्वतंत्रता की घोषणा कर सकें और पूर्ण वयस्कता में प्रवेश कर सकें।

दैनिक नियम: बचपन जैसी निर्भरता में लौट आओ। आज, ऐसा व्यवहार करो मानो जिनसे तुम बातचीत कर रहे हो वे तुमसे कहीं अधिक जानते हों। निपुणता, द्वितीय: वास्तविकता के आगे समर्पण—आदर्श प्रशिक्षुता

14 फरवरी

प्रतिरोध की ओर बढ़ें

स्वभाव से, हम मनुष्य किसी भी ऐसी चीज़ से कतराते हैं जो संभावित रूप से दर्दनाक या स्पष्ट रूप से कठिन लगती हो। हम इस स्वाभाविक प्रवृत्ति को किसी भी कौशल के अभ्यास में भी अपनाते हैं। एक बार जब हम उस कौशल के किसी पहलू में निपुण हो जाते हैं, आमतौर पर वह पहलू जो हमें आसानी से आता है, तो हम उसी पहलू का बार-बार अभ्यास करना पसंद करते हैं। अपनी कमजोरियों से बचने के कारण हमारा कौशल असंतुलित हो जाता है। यह नौसिखियों का रास्ता है। महारत हासिल करने के लिए, आपको प्रतिरोध अभ्यास अपनाना होगा। सिद्धांत सरल है—अभ्यास के दौरान आप अपनी सभी स्वाभाविक प्रवृत्तियों के विपरीत दिशा में चलते हैं। सबसे पहले, आप स्वयं के प्रति दयालु होने के प्रलोभन का विरोध करते हैं। आप अपने सबसे बड़े आलोचक बन जाते हैं; आप अपने काम को दूसरों की नज़र से देखते हैं। आप अपनी कमजोरियों को पहचानते हैं, ठीक उन्हीं तत्वों को जिनमें आप अच्छे नहीं हैं। अभ्यास में आप उन्हीं पहलुओं को प्राथमिकता देते हैं। इससे होने वाले दर्द को नज़रअंदाज़ करने में आपको एक प्रकार का विकृत आनंद मिलता है। दूसरा, आप अपने ध्यान को कम करने के प्रलोभन का विरोध करते हैं। आप अभ्यास में खुद को दोगुनी तीव्रता से एकाग्र करने का प्रशिक्षण देते हैं, मानो यह वास्तविक अभ्यास का दुगुना रूप हो। अपनी दिनचर्या स्वयं बनाते समय आप यथासंभव रचनात्मक बन जाते हैं। इस तरह आप उत्कृष्टता के अपने स्वयं के मानदंड विकसित करते हैं, जो आमतौर पर दूसरों से कहीं अधिक होते हैं। जल्द ही आपको इस अभ्यास के परिणाम दिखाई देंगे और अन्य लोग आपके कार्यों को सहजता से पूरा करने की क्षमता देखकर आश्चर्यचकित रह जाएंगे।

दैनिक नियम: अपनी कमजोरियों पर काम करने वाले अभ्यास ईजाद करें। कुछ मानकों को पूरा करने के लिए खुद को मनमानी समय सीमा दें, और लगातार अपनी मानी हुई सीमाओं से आगे बढ़ते रहें। महारत, द्वितीय: वास्तविकता को स्वीकार करें—आदर्श प्रशिक्षुता

15 फरवरी

निरंतर अभ्यास कभी असफल नहीं हो सकता।
जिन चीजों को करने से पहले हमें सीखना पड़ता है, उन्हें हम करके ही सीखते हैं। . . . मनुष्य निर्माण करके निर्माता बनते हैं और वीणा बजाकर वीणा वादक बनते हैं। —अरस्तू

हालांकि ऐसा लग सकता है कि आवश्यक कौशल हासिल करने और विशेषज्ञता के स्तर तक पहुंचने में लगने वाला समय क्षेत्र और आपकी प्रतिभा के स्तर पर निर्भर करता है, लेकिन इस विषय पर बार-बार शोध करने वालों ने 10,000 घंटे का आंकड़ा बताया है। ऐसा लगता है कि उच्च स्तर की कुशलता प्राप्त करने के लिए इतने ही गुणवत्तापूर्ण अभ्यास की आवश्यकता होती है और यह संगीतकारों, शतरंज खिलाड़ियों, लेखकों और एथलीटों आदि पर लागू होता है। इस संख्या में एक जादुई या रहस्यमय सा आभास है। इसका अर्थ है कि इतना अभ्यास समय—चाहे व्यक्ति कोई भी हो या क्षेत्र कोई भी हो—मानव मस्तिष्क में गुणात्मक परिवर्तन लाता है। मन ने बड़ी मात्रा में जानकारी को व्यवस्थित और संरचित करना सीख लिया है। इस सभी अंतर्निहित ज्ञान के साथ, अब यह रचनात्मक और चंचल हो सकता है। हालांकि घंटों की संख्या अधिक लग सकती है, लेकिन यह आमतौर पर सात से दस वर्षों के निरंतर, ठोस अभ्यास के बराबर होती है —लगभग एक पारंपरिक प्रशिक्षुता की अवधि। दूसरे शब्दों में, समय के साथ केंद्रित अभ्यास निश्चित रूप से परिणाम देता है।
दैनिक नियम: आज, कल, परसों और उसके अगले दिन भी एक घंटा एकाग्रतापूर्वक अभ्यास करें। महारत, तृतीय: गुरु की शक्ति को आत्मसात करें—गुरु-शिष्य का गतिशील संबंध

16 फरवरी

बारीक काम बहुत पसंद आया।

ग्रीन बे पैकर्स के क्वार्टरबैक, आरोन रॉजर्स को अपने शुरुआती तीन साल सर्वश्रेष्ठ क्वार्टरबैक ब्रेट फेवरे के शिष्य के रूप में बिताने पड़े। इसका मतलब था कि उन्हें असली खेल में अपनी प्रतिभा दिखाने के बहुत कम या न के बराबर मौके मिले। उन वर्षों में, उन्होंने बस अभ्यास किया और खेल देखा। बाद में उन्होंने कहा, "वे शुरुआती तीन साल मेरी सफलता के लिए बेहद महत्वपूर्ण थे।" इससे उन्हें धैर्य और विनम्रता सीखने को मिली। उन्होंने उस समय का उपयोग क्वार्टरबैक के लिए आवश्यक हर संभव कौशल को निखारने में किया—हाथ-आँख का तालमेल, उंगलियों की फुर्ती, फुटवर्क, थ्रोइंग तकनीक। ये कोई रोमांचक चीजें नहीं थीं। उन्होंने खुद को साइडलाइन से पूरी एकाग्रता के साथ देखना सिखाया, और जितना हो सके उतना सीखा। इन सबने न केवल उनके कौशल स्तर को बढ़ाया बल्कि उनके कोचों का ध्यान भी आकर्षित किया, जो उनकी कार्यशैली और सीखने की क्षमता से बहुत प्रभावित हुए। उन वर्षों के दौरान, उन्होंने अपने धैर्य पर काबू पाया और अपने खेल को बेहतर बनाया। संक्षेप में, रॉजर्स ने खुद को बारीक काम से प्यार करना सिखाया, और एक बार जब आप इसे विकसित कर लेते हैं तो आपको कोई नहीं रोक सकता।

दैनिक नियम: बारीकियों पर महारत हासिल करें, बाकी सब अपने आप ठीक हो जाएगा। रॉबर्ट ग्रीन, "शिक्षुता के एक नए मॉडल के लिए पांच प्रमुख तत्व," द न्यूयॉर्क टाइम्स, 26 फरवरी, 2013

17 फरवरी

दर्दनाक सच्चाई
यह एक विशालकाय पेड़ को काटने जैसा है। आप कुल्हाड़ी के एक ही वार से इसे नहीं काट पाएंगे। लेकिन अगर आप लगातार काटते रहेंगे और रुकेंगे नहीं, तो अंततः, चाहे वह चाहे या न चाहे, वह अचानक गिर जाएगा। —ज़ेन गुरु हाकुइन एकाकु

आइंस्टीन ने सोलह वर्ष की आयु में अपने गंभीर विचार प्रयोग शुरू किए। दस वर्ष बाद उन्होंने सापेक्षता का अपना पहला क्रांतिकारी सिद्धांत प्रतिपादित किया। उन दस वर्षों में उन्होंने अपने सैद्धांतिक कौशल को निखारने में कितना समय व्यतीत किया, इसका सटीक अनुमान लगाना असंभव है, लेकिन यह कल्पना करना कठिन नहीं है कि वे इस विशेष समस्या पर प्रतिदिन तीन घंटे काम करते रहे होंगे, जिससे एक दशक बाद 10,000 घंटे से अधिक का समय व्यतीत हुआ होगा। प्रशिक्षण के चरण को पार करने का कोई शॉर्टकट या तरीका नहीं है। मानव मस्तिष्क की प्रकृति ही ऐसी है कि उसे किसी क्षेत्र में इतने लंबे समय तक अध्ययन की आवश्यकता होती है, जिससे जटिल कौशल गहराई से आत्मसात हो जाते हैं और मन वास्तविक रचनात्मक कार्यों के लिए मुक्त हो जाता है। शॉर्टकट खोजने की इच्छा ही आपको किसी भी प्रकार की महारत के लिए पूरी तरह से अनुपयुक्त बना देती है। इस प्रक्रिया को उलटना संभव नहीं है।
दैनिक नियम: प्रशिक्षुता चरण को छोड़ा नहीं जा सकता। शॉर्टकट खोजने की इच्छा से खुद को मुक्त करें। महारत, द्वितीय: वास्तविकता को स्वीकार करें—आदर्श प्रशिक्षुता

18 फरवरी

दो प्रकार की विफलता

एक विचारक अपने कार्यों को प्रयोगों और प्रश्नों के रूप में देखता है—कुछ जानने के प्रयासों के रूप में। उसके लिए सफलता और असफलता ही सबसे बढ़कर उत्तर हैं। —फ्रेडरिक नीत्शे, द गे साइंस

असफलता दो प्रकार की होती है। पहली तब आती है जब आप डर के मारे या सही समय का इंतजार करते हुए अपने विचारों को कभी आजमाते ही नहीं। इस प्रकार की असफलता से आप कभी कुछ नहीं सीख सकते, और यह कायरता आपको बर्बाद कर देगी। दूसरी प्रकार की असफलता साहसी और जोखिम भरे स्वभाव से आती है। यदि आप इस तरह असफल होते हैं, तो आपकी प्रतिष्ठा को जो नुकसान होता है, उससे कहीं अधिक आप सीखते हैं। बार-बार की असफलता आपके मनोबल को बढ़ाएगी और आपको स्पष्ट रूप से दिखाएगी कि काम कैसे किया जाना चाहिए। वास्तव में, पहली कोशिश में ही सब कुछ सही हो जाना एक अभिशाप है। आप भाग्य के पहलू पर सवाल उठाना भूल जाएंगे, जिससे आपको लगेगा कि आप भाग्यशाली हैं। जब आप निश्चित रूप से असफल होंगे, तो यह आपको इतना भ्रमित और हतोत्साहित कर देगा कि आप कुछ सीख ही नहीं पाएंगे। किसी भी स्थिति में, एक उद्यमी के रूप में प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए आपको अपने विचारों पर जल्द से जल्द काम करना चाहिए, उन्हें जनता के सामने रखना चाहिए, भले ही आपके मन में कहीं न कहीं यह उम्मीद हो कि आप असफल हो जाएं। आपको इससे बहुत कुछ हासिल होगा।

दैनिक नियम: आज अपने किसी एक विचार पर साहसपूर्वक कार्य करें। महारत, III: गुरु की शक्ति को आत्मसात करें—गुरु-शिष्य का गतिशील संबंध

19 फरवरी

समय चुनें

1900 में ज्यूरिख पॉलिटेक्निक से स्नातक होने के बाद, इक्कीस वर्षीय अल्बर्ट आइंस्टीन को नौकरी के बेहद सीमित अवसर मिले। वे कक्षा में लगभग सबसे निचले पायदान पर थे, जिससे शिक्षण पद प्राप्त करने की उनकी संभावना लगभग समाप्त हो गई थी। विश्वविद्यालय से दूर होकर खुश, उन्होंने अब भौतिकी की उन समस्याओं का स्वयं अध्ययन करने की योजना बनाई, जो कई वर्षों से उन्हें परेशान कर रही थीं। यह सैद्धांतिकरण और विचार प्रयोगों में एक स्व-शिक्षण होगा। लेकिन इस बीच, उन्हें जीविका कमानी थी। उन्हें मिलान में अपने पिता के डायनेमो व्यवसाय में एक इंजीनियर के रूप में नौकरी की पेशकश की गई थी, लेकिन इस तरह के काम से उन्हें कोई खाली समय नहीं मिलता। एक मित्र ने उन्हें एक बीमा कंपनी में अच्छी तनख्वाह वाली नौकरी दिलवाई, लेकिन इससे उनका दिमाग सुस्त हो जाता और सोचने की ऊर्जा खत्म हो जाती। फिर, एक साल बाद, एक अन्य मित्र ने बर्न में स्विस पेटेंट कार्यालय में एक नौकरी के बारे में बताया। वेतन अच्छा नहीं था, पद सबसे निचले स्तर का था, काम के घंटे लंबे थे, और काम में पेटेंट आवेदनों की समीक्षा करना जैसे नीरस काम शामिल थे, लेकिन आइंस्टीन ने इस अवसर को तुरंत स्वीकार कर लिया। यह वही था जो वह चाहते थे। उनका काम पेटेंट आवेदनों की वैधता का विश्लेषण करना था, जिनमें से कई में विज्ञान के वे पहलू शामिल थे जिनमें उनकी रुचि थी। ये आवेदन छोटे-छोटे पहेलियों या विचार प्रयोगों की तरह थे; वह कल्पना करने की कोशिश कर सकते थे कि विचार वास्तव में आविष्कारों में कैसे परिवर्तित होंगे। इन पर काम करने से उनकी तर्क शक्ति तेज होती गई। कई महीनों के बाद, वह इस मानसिक खेल में इतने माहिर हो गए कि वे अपना काम दो या तीन घंटे में पूरा कर लेते थे, जिससे उन्हें दिन का शेष समय अपने स्वयं के विचार प्रयोगों में बिताने का समय मिल जाता था। 1905 में उन्होंने सापेक्षता का अपना पहला सिद्धांत प्रकाशित किया, जिसका अधिकांश काम उन्होंने पेटेंट कार्यालय में अपनी डेस्क पर बैठकर किया था।

दैनिक नियम: समय ही सबसे महत्वपूर्ण कारक है। अपने जीवन के मुख्य कार्य के लिए अधिक समय निकालने के लिए आज ही एक काम कम करें। निपुणता, द्वितीय: वास्तविकता के प्रति समर्पण—आदर्श प्रशिक्षुता

20 फरवरी

समझें कि मस्तिष्क कैसे काम करता है

जिस हद तक हम यह मानते हैं कि हम चरणों को छोड़ सकते हैं, प्रक्रिया से बच सकते हैं, राजनीतिक संपर्कों या आसान सूत्रों के माध्यम से जादुई रूप से शक्ति प्राप्त कर सकते हैं, या अपनी स्वाभाविक प्रतिभाओं पर निर्भर रह सकते हैं, उस हद तक हम इस प्रवृत्ति के विरुद्ध जा रहे हैं और अपनी स्वाभाविक शक्तियों को उलट रहे हैं। हम समय के गुलाम बन जाते हैं—जैसे-जैसे समय बीतता है, हम कमजोर, कम सक्षम होते जाते हैं, किसी गतिहीन करियर में फंस जाते हैं। हम दूसरों के विचारों और भय के बंदी बन जाते हैं। मन हमें वास्तविकता से जोड़ने के बजाय, उससे अलग हो जाता है और विचारों के एक संकीर्ण कक्ष में कैद हो जाता है। जो मनुष्य अपने अस्तित्व के लिए एकाग्रता पर निर्भर था, वह अब विचलित, स्कैनिंग करने वाले जानवर में बदल जाता है, जो गहराई से सोचने में असमर्थ है, फिर भी सहज प्रवृत्ति पर निर्भर रहने में असमर्थ है। यह मानना मूर्खता की पराकाष्ठा है कि अपने छोटे से जीवन में, चेतना के कुछ दशकों में, आप किसी तरह प्रौद्योगिकी और इच्छाधारी सोच के माध्यम से अपने मस्तिष्क की संरचनाओं को बदल सकते हैं, और लाखों वर्षों के विकास के प्रभाव को दूर कर सकते हैं। विपरीत दिशा में जाना अस्थायी रूप से ध्यान भटका सकता है, लेकिन समय आपकी कमजोरी और अधीरता को निर्दयता से उजागर कर देगा।

दैनिक नियम: प्रौद्योगिकी पर नहीं, सीखने पर भरोसा रखें। महारत, परिचय: महारत का विकास

21 फरवरी

अपने लिए आवश्यकता उत्पन्न करें

लोगों को अपने ऊपर निर्भर बनाइए। ऐसी निर्भरता से शिष्टाचार से कहीं अधिक लाभ मिलता है। जो अपनी प्यास बुझा लेता है, वह तुरंत कुएँ से मुँह मोड़ लेता है, क्योंकि उसे अब उसकी आवश्यकता नहीं रहती। —बाल्टासर ग्रेशियन

पुनर्जागरण काल के इटली के कई महान भाड़े के सैनिकों का यही हश्र हुआ: उन्होंने अपने मालिकों के लिए एक के बाद एक युद्ध जीते, लेकिन बदले में उन्हें निर्वासित, कैद या मृत्युदंड दिया गया। समस्या कृतघ्नता नहीं थी; बल्कि यह थी कि उनके जैसे ही सक्षम और वीर भाड़े के सैनिक बहुत थे। उनकी जगह कोई और ले सकता था। उन्हें मारने से कुछ भी नुकसान नहीं था। इस बीच, उनमें से जो बूढ़े थे, वे स्वयं शक्तिशाली हो गए थे और अपनी सेवाओं के लिए अधिकाधिक धन चाहते थे। ऐसे में उन्हें हटाकर किसी युवा, कम खर्चीले भाड़े के सैनिक को नियुक्त करना कितना बेहतर होता। यही हश्र उन लोगों का होता है (उम्मीद है कि कम हिंसक तरीके से) जो दूसरों को अपने पर निर्भर नहीं बनाते। देर-सवेर कोई न कोई ऐसा आ ही जाता है जो उनका काम उतनी ही कुशलता से कर सकता है—कोई युवा, नवोदित, कम खर्चीला और कम खतरनाक। आवश्यकता ही दुनिया का नियम है। लोग मजबूरी में ही कार्य करते हैं। यदि आप अपने लिए कोई आवश्यकता पैदा नहीं करते, तो आपको पहले अवसर पर ही हटा दिया जाएगा।

दैनिक नियम: आप जो काम करते हैं, उसे करने वाले आप अकेले हों और आपको काम पर रखने वालों का भाग्य अपने भाग्य से इस कदर जोड़ दें कि वे आपको कभी निकाल न सकें। सत्ता के 48 नियम, नियम 11: लोगों को अपने ऊपर निर्भर रखना सीखें।

22 फरवरी

उद्देश्यपूर्ण ऊर्जा को अवशोषित करें

कोको शनेल का जीवन अत्यंत कठिन परिस्थितियों में शुरू हुआ—वे एक अनाथ थीं जिनके पास जीवन में बहुत कम संसाधन थे। बीस वर्ष की आयु में ही उन्हें एहसास हो गया था कि उनका उद्देश्य कपड़े डिजाइन करना और अपना खुद का परिधान ब्रांड शुरू करना है। हालांकि, उन्हें मार्गदर्शन की सख्त जरूरत थी, खासकर व्यवसायिक मामलों में। उन्होंने ऐसे लोगों की तलाश की जो उन्हें सही राह दिखा सकें। पच्चीस वर्ष की आयु में उनकी मुलाकात एक आदर्श व्यक्ति से हुई, जो एक धनी और उम्रदराज अंग्रेज व्यवसायी आर्थर "बॉय" कैपेल थे। उन्होंने उनसे अटूट संबंध स्थापित कर लिया। उन्होंने कोको शनेल में यह आत्मविश्वास जगाया कि वे एक प्रसिद्ध डिजाइनर बन सकती हैं। उन्होंने कोको शनेल को व्यवसाय के बारे में व्यापक ज्ञान दिया। उन्होंने कोको शनेल की आलोचना भी की, जिसे कोको शनेल ने उनके प्रति अपने गहरे सम्मान के कारण स्वीकार कर लिया। उन्होंने कोको शनेल को अपना व्यवसाय स्थापित करने के शुरुआती महत्वपूर्ण निर्णयों में मार्गदर्शन दिया। कोको शनेल से ही उन्हें जीवन भर अपने उद्देश्य की गहरी समझ विकसित करने में मदद मिली। उनके प्रभाव के बिना उनका मार्ग बहुत ही भ्रामक और कठिन होता। जीवन के बाद के वर्षों में भी वे इसी रणनीति पर लौटती रहीं। उन्हें ऐसे अन्य पुरुष और महिलाएं मिलीं जिनके पास वे कौशल थे जिनकी उनमें कमी थी या जिन्हें उन्हें मजबूत करने की आवश्यकता थी—सामाजिक शिष्टाचार, विपणन, सांस्कृतिक रुझानों की समझ—और उन्होंने ऐसे संबंध विकसित किए जिनसे उन्हें सीखने का अवसर मिला। इस मामले में, आपको ऐसे लोगों को ढूंढना चाहिए जो व्यावहारिक हों, न कि केवल करिश्माई या दूरदर्शी। आपको उनकी व्यावहारिक सलाह चाहिए और उनके काम को पूरा करने के जज्बे को आत्मसात करना चाहिए। यदि संभव हो, तो अपने आसपास विभिन्न क्षेत्रों के ऐसे लोगों का समूह बनाएं, चाहे वे मित्र हों या सहयोगी, जिनकी ऊर्जा समान हो। इससे आप एक-दूसरे के उद्देश्य की भावना को बढ़ाने में मदद करेंगे। आभासी संबंधों या सलाहकारों से संतुष्ट न हों।

दैनिक नियम: अपने जीवन में उन लोगों की सूची बनाएं जो उद्देश्यपूर्ण जीवन जीते हैं। उनके साथ अधिक समय बिताने को प्राथमिकता दें। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 13: उद्देश्य की भावना के साथ आगे बढ़ें—उद्देश्यहीनता का नियम

23 फरवरी

ज्ञान कभी भी पर्याप्त नहीं होता

बचपन से ही नेपोलियन बोनापार्ट रणनीति के खेलों और नेतृत्व के व्यावहारिक उदाहरणों वाली किताबों की ओर आकर्षित होते थे। सैन्य अकादमी में प्रवेश करने पर उनका ध्यान सैन्य करियर बनाने या व्यवस्था में ढलने पर केंद्रित नहीं था। इसके बजाय, उन्हें सैन्य कला के सभी पहलुओं के बारे में जितना हो सके उतना सीखने की तीव्र इच्छा थी। वे बहुत अधिक पढ़ते थे। उनके ज्ञान की विशालता ने उनके वरिष्ठों को प्रभावित किया। बहुत कम उम्र में ही उन्हें असाधारण रूप से अधिक जिम्मेदारी सौंपी गई। उन्होंने शीघ्र ही शांत रहना, अपने अनुभवों से सही सबक लेना और गलतियों से उबरना सीख लिया। जब उन्हें युद्ध के मैदान में बड़ी जिम्मेदारियां सौंपी गईं, तब तक वे अपने साथियों की तुलना में दोगुने या तिगुने गहन प्रशिक्षण से गुजर चुके थे। इतनी कम उम्र में ही महत्वाकांक्षी और सत्ता के प्रति अवहेलनाशील होने के कारण, जब उन्हें नेतृत्व के पद दिए गए, तो उन्होंने सैन्य इतिहास में सबसे बड़ी क्रांति ला दी, सेनाओं के आकार और स्वरूप को बदल दिया, अकेले ही युद्ध में पैंतरेबाजी की शुरुआत की, इत्यादि। अपने विकास के अंतिम चरण में, उनमें युद्ध और अभियान की समग्र रूपरेखा की अद्भुत समझ विकसित हो गई थी। उनके मामले में, यह उनकी कुख्यात दृष्टि-चुनने की क्षमता के रूप में जाना जाने लगा, यानी आँखों की एक नज़र से स्थिति का आकलन करने की उनकी क्षमता। इससे उनके लेफ्टिनेंट और प्रतिद्वंद्वी यह सोचने लगे कि उनके पास रहस्यमयी शक्तियाँ हैं।

दैनिक नियम: ज्ञान और जानकारी को आत्मसात करने में सबसे गहरा आनंद खोजें। ऐसा महसूस करें कि आपके पास कभी भी पर्याप्त ज्ञान नहीं है। powerseductionandwar.com, 1 अक्टूबर, 2012

24 फरवरी

अपने गुरु से आगे निकलें

वह शिष्य तो अपुष्ट है जो अपने गुरु से आगे नहीं निकल पाता। —लियोनार्डो दा विंची

किसी प्रतिभाशाली और निपुण व्यक्ति के मार्गदर्शन में सीखना अक्सर एक अभिशाप जैसा होता है—उनके महान विचारों को समझने की कोशिश में आपका आत्मविश्वास चूर-चूर हो जाता है। कई शिष्य अपने प्रख्यात गुरुओं की छाया में खो जाते हैं और कभी कुछ हासिल नहीं कर पाते। अपनी महत्वाकांक्षा के कारण पियानोवादक ग्लेन गोल्ड ने इस दुविधा का एकमात्र वास्तविक समाधान खोज निकाला। वह अपने गुरु अल्बर्टो गुएरेरो के संगीत संबंधी सभी विचारों को ध्यान से सुनते और उन्हें आजमाते। वादन के दौरान, वह अपनी रुचियों के अनुसार इन विचारों में सूक्ष्म परिवर्तन करते। इससे उन्हें यह अहसास होता कि उनकी अपनी एक अलग पहचान है। जैसे-जैसे वर्ष बीतते गए, उन्होंने अपने और अपने गुरु के बीच इस अंतर को और अधिक स्पष्ट कर दिया। क्योंकि वह अत्यंत संवेदनशील थे, इसलिए प्रशिक्षण के दौरान उन्होंने अनजाने में अपने गुरु के सभी महत्वपूर्ण विचारों को आत्मसात कर लिया था, लेकिन अपनी सक्रिय भागीदारी के माध्यम से उन्होंने उन्हें अपनी विशिष्टता के अनुरूप ढाल लिया था। इस तरह, वह सीख भी सकते थे और साथ ही एक रचनात्मक भावना को भी विकसित कर सकते थे जो गुएरेरो से विदा होने के बाद उन्हें दूसरों से अलग पहचान दिलाएगी।

दैनिक नियम: प्रख्यात गुरु की छाया से सावधान रहें। उनके विचारों को आजमाएं, लेकिन हमेशा उन्हें रूपांतरित करें और स्वयं को उनसे अलग साबित करें। आपका लक्ष्य उनसे आगे निकलना है। महारत, तृतीय: गुरु की शक्ति को आत्मसात करें—गुरु-शिष्य का गतिशील संबंध

25 फरवरी

अपने क्षितिज का विस्तार करते रहें

शिक्षुता के चरण की वास्तविकता यह है कि वास्तव में कोई भी आपकी मदद या मार्गदर्शन नहीं करेगा। वास्तव में, परिस्थितियाँ आपके विपरीत हैं। यदि आप शिक्षुता चाहते हैं, यदि आप सीखना चाहते हैं और निपुणता प्राप्त करना चाहते हैं, तो आपको यह सब स्वयं और पूरी ऊर्जा के साथ करना होगा। जब आप इस चरण में प्रवेश करते हैं, तो आप आमतौर पर सबसे निचले स्तर से शुरुआत करते हैं। ज्ञान और लोगों तक आपकी पहुँच आपकी सामाजिक स्थिति से सीमित होती है। यदि आप सावधान नहीं रहे, तो आप इस स्थिति को स्वीकार कर लेंगे और इसी से परिभाषित हो जाएँगे, विशेषकर यदि आप वंचित पृष्ठभूमि से आते हैं। इसके बजाय, आपको हर सीमा से जूझना होगा और अपने ज्ञान का विस्तार करने के लिए निरंतर प्रयास करना होगा। (प्रत्येक सीखने की स्थिति में आपको वास्तविकता को स्वीकार करना होगा, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि आपको एक ही स्थान पर रहना है।) आवश्यक ज्ञान से परे की पुस्तकें और सामग्री पढ़ना हमेशा एक अच्छा आरंभिक बिंदु होता है। व्यापक दुनिया के विचारों से अवगत होने पर, आप अधिक से अधिक ज्ञान प्राप्त करने की भूख विकसित करेंगे; आपके लिए किसी संकीर्ण दायरे में संतुष्ट रहना कठिन हो जाएगा, और यही इसका उद्देश्य है। आपके क्षेत्र के लोग, आपके करीबी दायरे के लोग, अपने आप में एक अलग दुनिया हैं—उनकी कहानियाँ और दृष्टिकोण स्वाभाविक रूप से आपके ज्ञान का विस्तार करेंगे और आपके सामाजिक कौशल को निखारेंगे। जितना हो सके उतने अलग-अलग प्रकार के लोगों से मिलें-जुलें। इससे आपका दायरा धीरे-धीरे बढ़ेगा। किसी भी प्रकार की बाहरी शिक्षा इस माहौल को और भी जीवंत बनाएगी।

दैनिक नियम: विस्तार की खोज में निरंतर लगे रहें। जब भी आपको लगे कि आप किसी दायरे में सिमट गए हैं, तो खुद को बदलाव के लिए प्रेरित करें और नई चुनौतियों की तलाश करें। महारत, द्वितीय: वास्तविकता को स्वीकार करें—आदर्श प्रशिक्षुता

26 फरवरी

अपने कम्फर्ट ज़ोन से बाहर निकलें
हमारा अहंकार, हमारी वासनाएँ, हमारी अनुकरणशीलता, हमारी अमूर्त बुद्धि, हमारी आदतें लंबे समय से अपना काम कर रही हैं, और कला का कार्य है इनके इस कार्य को उलट देना, हमें उस दिशा में वापस ले जाना जहाँ से हम आए हैं, उस गहराई तक जहाँ वास्तव में जो विद्यमान है वह हमारे भीतर अज्ञात रूप से विद्यमान है। — मार्सेल प्राउस्ट

वेरोचियो के स्टूडियो में काम करते हुए लियोनार्डो दा विंची जैसे-जैसे आगे बढ़ते गए, उन्होंने प्रयोग करना और अपनी खुद की शैली को निखारना शुरू किया। उन्हें आश्चर्य हुआ कि गुरु उनकी रचनात्मकता से प्रभावित थे। लियोनार्डो के लिए, यह इस बात का संकेत था कि उनका प्रशिक्षण लगभग समाप्त होने वाला था। ज्यादातर लोग डर के मारे यह कदम उठाने में बहुत देर कर देते हैं। नियमों को सीखना और अपने आराम क्षेत्र में रहना हमेशा आसान होता है। अक्सर आपको खुद को ऐसे काम या प्रयोग शुरू करने के लिए मजबूर करना पड़ता है, इससे पहले कि आपको लगे कि आप तैयार हैं। आप अपने चरित्र की परीक्षा ले रहे हैं, अपने डर से आगे बढ़ रहे हैं, और अपने काम के प्रति एक तटस्थ भाव विकसित कर रहे हैं—इसे दूसरों की नजरों से देख रहे हैं। आप अगले चरण का अनुभव कर रहे हैं जिसमें आपकी रचनाएँ निरंतर जांच के दायरे में रहेंगी।
दैनिक नियम: वह काम करके देखें जिसके लिए आपको लगता है कि आप पूरी तरह तैयार नहीं हैं। महारत, द्वितीय: वास्तविकता को स्वीकार करें—आदर्श प्रशिक्षुता

27 फरवरी

अपनी खुद की शैली स्थापित करें

अपने पूर्ववर्ती से जो दूरी आप स्थापित करते हैं, उसमें अक्सर कुछ प्रतीकात्मकता की आवश्यकता होती है, एक ऐसा तरीका जिससे सार्वजनिक रूप से इसका प्रचार किया जा सके। उदाहरण के लिए, लुई XIV ने ऐसा ही प्रतीकात्मक प्रयोग किया जब उन्होंने फ्रांसीसी राजाओं के पारंपरिक महल को अस्वीकार कर दिया और अपना वर्साय महल बनवाया। स्पेन के राजा फिलिप II ने भी ऐसा ही किया जब उन्होंने अपने सत्ता केंद्र, एल एस्कोरियल महल को, उस समय के एक सुनसान इलाके में बनवाया। लेकिन लुई ने इस परंपरा को और आगे बढ़ाया: वह अपने पिता या पूर्वजों की तरह राजा नहीं बनना चाहते थे। वह न तो मुकुट पहनते, न राजदंड धारण करते और न ही सिंहासन पर बैठते। उन्होंने प्रतीकों और रीति-रिवाजों के साथ एक नई तरह की प्रभावशाली सत्ता स्थापित की। लुई ने अपने पूर्वजों के रीति-रिवाजों को अतीत की हास्यास्पद वस्तुएँ बना दिया। उनके उदाहरण का अनुसरण करें: कभी भी स्वयं को अपने पूर्ववर्ती के मार्ग का अनुसरण करते हुए न दिखाएँ। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप कभी भी उनसे आगे नहीं निकल पाएंगे। आपको अपनी विशिष्टता को शारीरिक रूप से प्रदर्शित करना होगा, एक ऐसी शैली और प्रतीकात्मकता स्थापित करके जो आपको दूसरों से अलग करती हो।
दैनिक नियम: गुरु के मार्ग का नहीं, उनके उदाहरण का अनुसरण करें। अपनी विशिष्टता प्रदर्शित करें। अपनी स्वयं की शैली स्थापित करें। सत्ता के 48 नियम, नियम 41: किसी महान व्यक्ति के पदचिह्नों पर चलने से बचें।

28 फरवरी

चाकू गुरु के पास जाता है
यदि कोई केवल शिष्य बनकर रह जाता है तो वह शिक्षक का अनुचित प्रतिफल देता है। — फ्रेडरिक नीत्शे

स्पेनिश में कहते हैं, "अल मास्ट्रो कुचिल्लाडा"—"गुरु के पास चाकू जाता है।" यह तलवारबाजी का एक मुहावरा है, जो उस क्षण को दर्शाता है जब युवा और फुर्तीला शिष्य इतना कुशल हो जाता है कि वह अपने गुरु को काट सके। लेकिन यह उन अधिकांश गुरुओं के भाग्य को भी दर्शाता है जिन्हें अनिवार्य रूप से अपने शिष्यों के विद्रोह का सामना करना पड़ता है, ठीक वैसे ही जैसे तलवार से कटने का दर्द। हमारी संस्कृति में, हम उन लोगों का सम्मान करते हैं जो विद्रोही प्रतीत होते हैं या कम से कम ऐसा दिखावा करते हैं। लेकिन विद्रोह का कोई अर्थ या शक्ति नहीं होती यदि वह किसी ठोस और वास्तविक आधार के विरुद्ध न हो। गुरु, या पिता तुल्य व्यक्ति, आपको एक ऐसा मानक प्रदान करते हैं जिससे आप विचलित होकर अपनी स्वयं की पहचान स्थापित कर सकते हैं। आप उनके ज्ञान के महत्वपूर्ण और प्रासंगिक हिस्सों को आत्मसात करते हैं, और उस चाकू को उन चीजों पर चलाते हैं जिनका आपके जीवन से कोई संबंध नहीं है। यह पीढ़ियों के बदलाव की प्रक्रिया है, और कभी-कभी पुत्र-पुत्रियों को स्वयं को खोजने का अवसर देने के लिए पिता तुल्य व्यक्ति को मारना पड़ता है। आपके जीवन में संभवतः कई गुरु होंगे, जो महारत हासिल करने के मार्ग में सीढ़ियों की तरह होंगे। जीवन के हर पड़ाव पर आपको उपयुक्त गुरुओं को खोजना चाहिए, उनसे अपनी इच्छा के अनुसार ज्ञान प्राप्त करना चाहिए, आगे बढ़ना चाहिए और इसके लिए शर्मिंदा नहीं होना चाहिए। यही वह मार्ग है जो शायद आपके स्वयं के मार्गदर्शक ने भी अपनाया होगा और यही संसार का नियम है।
दैनिक नियम: गुरु के ज्ञान के महत्वपूर्ण और प्रासंगिक भागों को आत्मसात करें। बाकी सभी चीजों पर इसे लागू करें। महारत, तृतीय: गुरु की शक्ति को आत्मसात करें—गुरु-शिष्य का गतिशील संबंध

29 फरवरी

हैकर वाला तरीका अपनाएं

प्रत्येक युग में एक ऐसा प्रशिक्षण मॉडल विकसित होता है जो उस समय प्रचलित उत्पादन प्रणाली के अनुकूल होता है। हम अब कंप्यूटर युग में हैं, और प्रोग्रामिंग के लिए हैकर दृष्टिकोण इस नए युग के लिए सबसे आशाजनक मॉडल हो सकता है। यह मॉडल इस प्रकार है: आप यथासंभव अधिक से अधिक कौशल सीखना चाहते हैं, परिस्थितियों के अनुसार आगे बढ़ते हैं, लेकिन केवल तभी जब वे आपकी गहरी रुचियों से संबंधित हों। एक हैकर की तरह, आप आत्म-खोज की प्रक्रिया को महत्व देते हैं। आप एक ही निर्धारित करियर पथ पर चलने के जाल से बचते हैं। आपको यह निश्चित नहीं है कि यह सब आपको कहाँ ले जाएगा, लेकिन आप सूचना की व्यापकता और कौशल के बारे में उपलब्ध सभी ज्ञान का पूरा लाभ उठा रहे हैं। आप देखते हैं कि किस प्रकार का काम आपके लिए उपयुक्त है और किससे आप हर कीमत पर बचना चाहते हैं। आप प्रयोग और त्रुटि के माध्यम से आगे बढ़ते हैं। आप प्रतिबद्धता से डरकर इधर-उधर नहीं भटक रहे हैं, बल्कि इसलिए भटक रहे हैं क्योंकि आप अपने कौशल और संभावनाओं का विस्तार कर रहे हैं। एक निश्चित बिंदु पर, जब आप किसी चीज़ पर स्थिर होने के लिए तैयार होते हैं, तो विचार और अवसर स्वाभाविक रूप से आपके सामने आते हैं। जब ऐसा होगा, तो आपके द्वारा अर्जित सभी कौशल अमूल्य साबित होंगे। आप उन्हें अपनी विशिष्ट शैली में संयोजित करने में माहिर हो जाएंगे।

दैनिक नियम: इस नए युग में, जो लोग अपनी युवावस्था में एक कठोर, एकल मार्ग का अनुसरण करते हैं, वे अक्सर चालीस की उम्र में करियर के गतिरोध में फंस जाते हैं या ऊब से ग्रस्त हो जाते हैं। व्यापक प्रशिक्षण इसके विपरीत परिणाम देगा—संभावनाओं का विस्तार करेगा।

निपुणता, II: वास्तविकता के प्रति समर्पण—आदर्श प्रशिक्षण

मार्च

काम पर स्वामी
कौशल को सक्रिय करना और महारत हासिल करना

निपुणता की ओर बढ़ते हुए, आप अपने मन को वास्तविकता और जीवन के करीब ला रहे हैं। कोई भी जीवित प्राणी निरंतर परिवर्तन और गति की अवस्था में रहता है। जिस क्षण आप यह सोचकर विश्राम करते हैं कि आपने वांछित स्तर प्राप्त कर लिया है, आपके मन का एक हिस्सा क्षय की अवस्था में प्रवेश कर जाता है। आप अपनी मेहनत से अर्जित रचनात्मकता खो देते हैं और दूसरे इसे महसूस करने लगते हैं। यह एक ऐसी शक्ति और बुद्धि है जिसे निरंतर नवीनीकृत करना आवश्यक है, अन्यथा यह नष्ट हो जाएगी। इसलिए, आपको अपने पूरे जीवन को एक प्रकार के प्रशिक्षण के रूप में लेना चाहिए जिसमें आप निरंतर अपने सीखने के कौशल का उपयोग करते रहें। मार्च का महीना आपको अपने कौशल को सक्रिय करने और निपुणतापूर्ण जीवन के लिए आवश्यक ज्ञान को आत्मसात करने का तरीका सिखाएगा।

कुछ साल पहले जब मैंने अपनी पाँचवीं किताब, 'मास्टरी', लिखना शुरू किया, तो एक बहुत ही अजीब और रोमांचक घटना घटी। यह किताब लिखना विशेष रूप से कठिन और जटिल था। सबसे पहले, मैंने अपना सामान्य शोध कार्य किया: सैकड़ों किताबें पढ़ीं, उन पर हजारों नोट्स बनाए, उन्हें विभिन्न अध्यायों में व्यवस्थित किया, इत्यादि। लेकिन इसके अलावा, मैंने विज्ञान पर बहुत सी किताबें पढ़ीं, जो मैंने पहले कभी नहीं पढ़ी थीं—मानव मस्तिष्क की प्रकृति का अध्ययन करने वाली किताबें—ताकि 'मास्टरी' को एक अधिक वैज्ञानिक आधार मिल सके। और इससे लेखन में एक और कठिनाई जुड़ गई। इसके अलावा, मैंने किताब को और अधिक आधुनिक बनाने के लिए छह या सात समकालीन मास्टर्स के साक्षात्कार भी लिए थे। विज्ञान और साक्षात्कारों को 'मास्टरी' में शामिल करने से यह एक विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण परियोजना बन गई। और इसलिए, जब मैंने वास्तविक लेखन प्रक्रिया शुरू की, तो पहले कुछ अध्यायों में बहुत धीमी गति से काम हुआ; प्रवाह में आने में सामान्य से अधिक समय लगा।

और फिर धीरे-धीरे, अध्याय दर अध्याय, सप्ताह दर सप्ताह, महीने दर महीने, मुझे थोड़ी गति मिलने लगी। और फिर पाँचवें अध्याय तक आते-आते कुछ अप्रत्याशित घटित हुआ। पाँचवाँ अध्याय स्वयं रचनात्मक प्रक्रिया के बारे में है। और विचार यह है कि जब आप किसी परियोजना पर पर्याप्त काम कर लेते हैं, पर्याप्त तैयारी कर लेते हैं, और विषय में गहराई से अध्ययन करने का महीनों का अनुभव प्राप्त कर लेते हैं, तो आप अक्सर रचनात्मकता की उस अवस्था में पहुँच जाते हैं जहाँ विचार आपको कहीं से भी आ जाते हैं। और अचानक मेरे साथ भी ऐसा ही होने लगा। मेरे सभी शोध और सभी तैयारियों के बाद, जब मैं पाँचवें अध्याय तक पहुँचा, तो उस अध्याय के विचार मुझे नहाते समय, टहलते समय आ रहे थे। मैं किताब के बारे में सपने भी देख रहा था और नींद में ही मुझे विचार आ रहे थे, जो मेरे लेखन को पुष्ट कर रहे थे।

और इससे मुझे बहुत आश्चर्य और प्रेरणा मिली। फिर मैं छठे अध्याय पर पहुँचा, जो स्वयं महारत के बारे में है—अंतिम अध्याय। विचार यह है कि प्रक्रिया में आगे बढ़ने पर, आपको विषय का सहज ज्ञान होने लगता है। ऐसा लगता है मानो पुस्तक या परियोजना आपके भीतर जीवित है। इसकी तुलना शतरंज के उस्ताद से की जा सकती है, जहाँ शतरंज का बोर्ड उसके मस्तिष्क, उसके शरीर के भीतर महसूस होता है, और वह जान सकता है कि आगे क्या होने वाला है। मुझे लगा कि पुस्तक मेरे भीतर जीवित है और मुझे वह सहज ज्ञान प्राप्त हो गया है जो मुझे यह बताता है कि मुझे क्या लिखना चाहिए। विचारों की एक तीव्र, सहज श्रृंखला अचानक मेरे मन में आती थी। और यह एक अविश्वसनीय अनुभव था, एक अविश्वसनीय अनुभूति—एक महान शक्ति की अनुभूति।

मैं यह दावा नहीं कर रहा हूँ कि मैं कोई खास हूँ, कोई विलक्षण प्रतिभा का धनी हूँ, या विशेष रूप से प्रतिभाशाली हूँ। वास्तव में, इस पुस्तक का पूरा उद्देश्य प्रतिभा और रचनात्मकता के बारे में हमारी धारणाओं को गलत धारणाओं से मुक्त करना है। हम अक्सर सोचते हैं कि यह जन्मजात गुण है, हमारे डीएनए में निहित है, हमारी कोई विशेष प्रवृत्ति है। और मैं यह साबित करना चाहता था कि यह वास्तव में कड़ी मेहनत और अनुशासन का परिणाम है, कि जब आप किसी चीज का कई महीनों या वर्षों तक अभ्यास करते हैं, तो आप रचनात्मकता और निपुणता के इस उच्च स्तर तक पहुँच सकते हैं। और पुस्तक लेखन ने सचमुच मेरे इस विचार की पुष्टि की। और क्योंकि यह अथक समर्पण, किसी समस्या में गहराई से उतरने का परिणाम है, यह एक ऐसा रोमांचक अनुभव है जिसे लगभग कोई भी प्राप्त कर सकता है, यदि वे मेरे द्वारा बताए गए तरीके का पालन करें।

इसका मतलब यह नहीं है कि अगर आप सालों तक किसी विषय का अध्ययन करते रहें, तो रचनात्मकता अपने आप ही आ जाएगी। इसके लिए आपको एकाग्रता की एक निश्चित तीव्रता और उस काम के प्रति प्रेम होना चाहिए जो अंतिम उत्पाद को जीवंत बनाता है। और यह उस प्रशिक्षण के वर्षों के परिश्रम पर भी निर्भर करता है, जिससे मैं अपनी चार अन्य पुस्तकें लिखने के दौरान गुजर चुका था।

रचनात्मक प्रक्रिया का कोई शॉर्टकट नहीं है; नशा और शराब तो इसमें बाधा ही डालते हैं। शॉर्टकट की चाहत रखने वाली अधीरता ही आपको महारत हासिल करने के लिए अयोग्य बना

देती है। लेकिन अगर आप प्रक्रिया पर भरोसा रखें और उसे यथासंभव आगे बढ़ाएं, तो आप परिणामों से चकित रह जाएंगे।

1 मार्च

आयामी मन को जागृत करें
ज्ञान कभी मन को थकाता नहीं है। — लियोनार्डो दा विंची

जैसे-जैसे आप अधिक कौशल अर्जित करते हैं और अपने क्षेत्र के नियमों को आत्मसात करते हैं, आपका मन अधिक सक्रिय होना चाहेगा और इस ज्ञान का उपयोग अपनी रुचियों के अनुरूप तरीकों से करना चाहेगा। इस स्वाभाविक रचनात्मक प्रक्रिया को फलने-फूलने से रोकने वाली बाधा प्रतिभा की कमी नहीं, बल्कि आपका रवैया होगा। चिंतित और असुरक्षित महसूस करते हुए, आप अपने ज्ञान के प्रति रूढ़िवादी हो जाएंगे, समूह में घुलमिल जाना पसंद करेंगे और सीखी हुई प्रक्रियाओं का पालन करेंगे। इसके बजाय, आपको खुद को विपरीत दिशा में ले जाना होगा। जैसे-जैसे आप अपने प्रशिक्षण से बाहर निकलेंगे, आपको अधिक से अधिक साहसी बनना होगा। अपने ज्ञान से संतुष्ट होने के बजाय, आपको अपने ज्ञान को संबंधित क्षेत्रों तक विस्तारित करना होगा, जिससे आपके मन को विभिन्न विचारों के बीच नए संबंध बनाने की ऊर्जा मिले। आपको प्रयोग करना होगा और समस्याओं को हर संभव कोण से देखना होगा। जैसे-जैसे आपकी सोच अधिक लचीली होती जाएगी, आपका मन अधिक से अधिक बहुआयामी होता जाएगा और वास्तविकता के अधिक से अधिक पहलुओं को देखेगा। अंत में, आप उन्हीं नियमों के विरुद्ध खड़े हो जाएंगे जिन्हें आपने आत्मसात किया है, और उन्हें अपनी भावना के अनुरूप ढालेंगे और सुधारेंगे। ऐसी मौलिकता आपको शक्ति की ऊंचाइयों तक ले जाएगी।
दैनिक नियम: संबंधित क्षेत्रों में अपने ज्ञान का विस्तार करें। एक सहायक कौशल चुनें और अभ्यास करना शुरू करें। निपुणता, V: आयामी मन को जागृत करें—रचनात्मक-सक्रिय

2 मार्च

अंदर जाने के लिए

जब मुझसे पूछा जाता है कि मैं महारत को कैसे परिभाषित करता हूँ या कौन सा वाक्यांश मेरे जीवन में या किताब लिखने में मेरा मार्गदर्शन करता है, तो मैं कहता हूँ, "यह भीतर तक पहुँचना है।" मैं हमेशा चीजों के भीतर तक पहुँचने की कोशिश करता हूँ। बाहर से, चीजें एक तरह से निर्जीव दिखती हैं, क्योंकि आप केवल बाहरी रूप देख रहे होते हैं। जब आप भीतर पहुँचते हैं, तो आप धड़कता हुआ दिल देखते हैं, आप उसे समझते हैं, आप वास्तविकता को जानते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप शतरंज या पियानो बजाना सीखना शुरू करते हैं, तो आप बाहर से ही देखते हैं। आप केवल चीजों की बाहरी, दृश्य, सतहों को देखते हैं। और आप नियम या बुनियादी बातें सीख रहे होते हैं। और यह बहुत धीमा और उबाऊ होता है। आपको वास्तव में समझ नहीं होती। यह सब कुछ भ्रमित करने वाला, धुंधला सा होता है। लेकिन अंततः, यदि आप लगे रहते हैं, तो आप धीरे-धीरे इसके भीतर तक पहुँच जाते हैं। और आप उस चीज को जीवंत होते हुए महसूस करते हैं। शतरंज का बोर्ड या पियानो अब कोई भौतिक वस्तु नहीं रह जाती, वह आपके भीतर समा जाती है। आपने उसे आत्मसात कर लिया है। आपको अब कुंजियों के बारे में सोचने की ज़रूरत नहीं है; सारी जानकारी आपके दिमाग में है। यही महारत है। खेल इसका बेहतरीन उदाहरण है। हम फुटबॉल के उस्तादों के बारे में कहते हैं, "ऐसा लगता है जैसे उनकी पीठ के पीछे भी आंखें हों।" नहीं, वे खेल की गहराई को समझते हैं। या महान क्वार्टरबैक हर साल के अनुभव के साथ कहते हैं, "ऐसा लगता है जैसे खेल धीमा हो जाता है।" नहीं, वे खेल की गहराई को और भी गहराई से समझने लगते हैं। यही बात वैज्ञानिकों, लेखकों, अभिनेत्रियों आदि के बारे में भी कही जा सकती है—उस्तेद किसी चीज को अंदर से जानते हैं, बाहर से नहीं।
दैनिक नियम: यदि आप कड़ी मेहनत करेंगे, तो आप ज्ञान के आंतरिक दायरे में प्रवेश कर जाएँगे। यही निपुणता का अंतिम लक्ष्य है: एक सर्वांगीण समझ। “रॉबर्ट ग्रीन: निपुणता और अनुसंधान,” निपुणता की खोज: माइकल गेर्विस के साथ वार्तालाप, 25 जनवरी, 2017

3 मार्च

शिल्पकार की नैतिकता को विकसित करें

समकालीन कलाकारों समेत सभी महान कलाकार अपने शिल्पकार वाले जज़्बे को बरकरार रखने में कामयाब रहते हैं। उन्हें धन, प्रसिद्धि या उच्च पद से प्रेरणा नहीं मिलती, बल्कि कला की परिपूर्ण कृति बनाने, बेहतरीन इमारत का डिज़ाइन तैयार करने, किसी नए वैज्ञानिक नियम की खोज करने और अपने शिल्प में महारत हासिल करने से प्रेरणा मिलती है। यही चीज़ उन्हें अपने करियर के उतार-चढ़ाव में उलझने से बचाती है। उनके लिए काम ही सबसे ज़्यादा मायने रखता है। और अंत में, इसी जज़्बे को बनाए रखकर ये कलाकार और भी ज़्यादा धन कमाते हैं और प्रसिद्धि हासिल करते हैं। स्टीव जॉब्स ने शिल्पकार की इस नैतिकता को साकार रूप दिया। उन्हें यह अपने पिता से विरासत में मिली थी, जो अपने हाथों से चीज़ें बनाना पसंद करते थे। पूर्णता के प्रति प्रेम, किसी चीज़ को एकदम सही बनाने का जज़्बा, उन्होंने एप्पल के उत्पादों के डिज़ाइन में भी उतारा। एक कुशल कलाकार का यही लक्ष्य होता है: अच्छी चीज़ें बनाना और उन पर गर्व करना।

दैनिक नियम: शिल्पकार की भावना को बनाए रखें। याद रखें: काम ही सबसे महत्वपूर्ण है। रॉबर्ट ग्रीन, "शिक्षुता के एक नए मॉडल के लिए पांच प्रमुख तत्व," द न्यूयॉर्क टाइम्स, 26 फरवरी, 2013

4 मार्च

रचनात्मक प्रक्रिया

क्योंकि रचनात्मक प्रक्रिया एक जटिल विषय है और इसके लिए हमें कोई प्रशिक्षण नहीं मिलता, इसलिए हम अक्सर गलतियाँ कर बैठते हैं। सदियों से चले आ रहे उस्तादों से हम एक मूलभूत पैटर्न और सिद्धांतों को समझ सकते हैं जिनका व्यापक अनुप्रयोग है। सबसे पहले, रचनात्मक प्रक्रिया में एक प्रारंभिक अवधि को खुला रखना आवश्यक है। आप खुद को सपने देखने और सोचने-विचारने का समय देते हैं, शुरुआत में बिना किसी स्पष्ट लक्ष्य के काम करते हैं। इस अवधि में, आप परियोजना को कुछ शक्तिशाली भावनाओं से जुड़ने देते हैं, वे भावनाएँ जो आपके विचारों पर ध्यान केंद्रित करते समय स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती हैं। बाद में अपने विचारों को सुव्यवस्थित करना और अपनी परियोजना को अधिक यथार्थवादी और तर्कसंगत बनाना हमेशा आसान होता है। दूसरा, अपने क्षेत्र और अन्य क्षेत्रों का व्यापक ज्ञान होना सबसे अच्छा है, जिससे आपके मस्तिष्क को अधिक संभावित जुड़ाव और संबंध बनाने में मदद मिलती है। तीसरा, इस प्रक्रिया को जीवंत रखने के लिए, आपको कभी भी आत्मसंतुष्टि में नहीं डूबना चाहिए, मानो आपकी प्रारंभिक दृष्टि ही अंतिम लक्ष्य हो। आपको अपने काम से गहरी असंतुष्टि और अपने विचारों को लगातार बेहतर बनाने की आवश्यकता के साथ-साथ अनिश्चितता की भावना भी विकसित करनी चाहिए—आप निश्चित नहीं होते कि आगे कहाँ जाना है, और यही अनिश्चितता रचनात्मक प्रेरणा को बढ़ाती है और उसे जीवंत बनाए रखती है। अंततः, आपको धीमेपन को एक गुण के रूप में स्वीकार करना होगा। रचनात्मक कार्यों में समय हमेशा सापेक्ष होता है। चाहे आपकी परियोजना को पूरा होने में महीनों लगें या वर्षों, आप हमेशा अधीरता और काम खत्म करने की तीव्र इच्छा का अनुभव करेंगे। रचनात्मक शक्ति प्राप्त करने के लिए आप जो सबसे बड़ा कदम उठा सकते हैं, वह है इस स्वाभाविक अधीरता को उलट देना।

दैनिक नियम: कल्पना कीजिए कि आप कई वर्षों बाद अपने द्वारा किए गए कार्य को देख रहे हैं। उस भविष्य के परिप्रेक्ष्य से, इस प्रक्रिया में लगाए गए अतिरिक्त महीने और वर्ष आपको बिल्कुल भी कष्टदायक या श्रमसाध्य नहीं लगेंगे। समय आपका सबसे बड़ा सहयोगी है। महारत, V: आयामी मन को जागृत करें—रचनात्मक-सक्रिय

5 मार्च

व्यापक दृष्टिकोण अपनाएं और भविष्य के बारे में अधिक सोचें।

किसी भी प्रतिस्पर्धी माहौल में, जहाँ विजेता या हारने वाले होते हैं, व्यापक और वैश्विक दृष्टिकोण रखने वाला व्यक्ति ही अंततः विजयी होता है। इसका कारण सरल है: ऐसा व्यक्ति तात्कालिक स्थिति से परे सोचने और सावधानीपूर्वक रणनीति बनाकर समग्र गतिशीलता को नियंत्रित करने में सक्षम होता है। अधिकांश लोग हमेशा वर्तमान में ही उलझे रहते हैं। उनके निर्णय तात्कालिक घटना से अत्यधिक प्रभावित होते हैं; वे आसानी से भावुक हो जाते हैं और किसी समस्या को वास्तविकता से कहीं अधिक महत्व दे देते हैं। निपुणता की ओर बढ़ने से स्वाभाविक रूप से आपका दृष्टिकोण व्यापक हो जाता है, लेकिन अपने दृष्टिकोण को निरंतर विस्तृत करने के लिए शुरुआत में ही स्वयं को प्रशिक्षित करके इस प्रक्रिया को गति देना हमेशा बुद्धिमानी है। आप ऐसा अपने वर्तमान कार्य के समग्र उद्देश्य और यह आपके दीर्घकालिक लक्ष्यों के साथ कैसे मेल खाता है, इसे हमेशा याद रखकर कर सकते हैं। किसी भी समस्या से निपटने के लिए, आपको स्वयं को यह देखने के लिए प्रशिक्षित करना होगा कि यह किस प्रकार एक व्यापक परिदृश्य से जुड़ी है। यदि आपका कार्य वांछित परिणाम नहीं दे रहा है, तो आपको समस्या के मूल कारण का पता लगाने के लिए इसे हर कोण से देखना होगा। आपको अपने क्षेत्र के प्रतिद्वंद्वियों का केवल अवलोकन ही नहीं करना चाहिए, बल्कि उनकी कमजोरियों का विश्लेषण और पता लगाना चाहिए। “व्यापक सोचो और आगे की योजना बनाओ” यही आपका आदर्श वाक्य होना चाहिए। इस तरह के मानसिक प्रशिक्षण से आप सफलता की राह को सुगम बना सकेंगे और प्रतिस्पर्धा में दूसरों से कहीं आगे निकल सकेंगे।
दैनिक नियम: वैश्विक दृष्टिकोण रखने वाला व्यक्ति विजयी होता है। अपने दृष्टिकोण का विस्तार करें। महारत, VI: सहज ज्ञान और तर्क को एकीकृत करें—महारत

6 मार्च

हमारी मौलिक बुद्धि का उपहार

हम सभी के भीतर एक जन्मजात रचनात्मक शक्ति होती है जो सक्रिय होना चाहती है। यह हमारे मूल मन का उपहार है, जो ऐसी क्षमता को प्रकट करता है। मानव मन स्वाभाविक रूप से रचनात्मक होता है, जो निरंतर चीजों और विचारों के बीच संबंध और जुड़ाव स्थापित करने का प्रयास करता है। यह अन्वेषण करना चाहता है, दुनिया के नए पहलुओं को खोजना चाहता है और आविष्कार करना चाहता है। इस रचनात्मक शक्ति को व्यक्त करना हमारी सबसे बड़ी इच्छा है, और इसका दमन ही हमारे दुख का कारण है। रचनात्मक शक्ति को उम्र या प्रतिभा की कमी नहीं, बल्कि हमारी अपनी भावना, हमारा अपना रवैया नष्ट कर देता है। हम अपने अर्जित ज्ञान से बहुत संतुष्ट हो जाते हैं। हम नए विचारों को अपनाने और इसके लिए आवश्यक प्रयास से डरने लगते हैं। अधिक लचीले ढंग से सोचने में जोखिम होता है—हम असफल हो सकते हैं और उपहास का पात्र बन सकते हैं। हम परिचित विचारों और सोचने की आदतों के साथ जीना पसंद करते हैं, लेकिन इसके लिए हमें भारी कीमत चुकानी पड़ती है: चुनौती और नवीनता की कमी से हमारा मन निष्क्रिय हो जाता है; हम अपने क्षेत्र में एक सीमा तक पहुँच जाते हैं और अपने भाग्य पर नियंत्रण खो देते हैं क्योंकि हम प्रतिस्थापनीय हो जाते हैं।

दैनिक नियम: मन जो चाहे वही करो—अन्वेषण करो, मनोरंजन करो और नए विचारों को अपनाओ। निपुणता, V: आयामी मन को जागृत करो—रचनात्मक-सक्रिय मन।

7 मार्च

मन को गतिशील रखें

जब हम बच्चे थे, हमारा मन कभी शांत नहीं होता था। हम नए अनुभवों के लिए खुले रहते थे और जितना हो सके उतना ग्रहण करते थे। हम जल्दी सीखते थे, क्योंकि हमारे आस-पास की दुनिया हमें रोमांचित करती थी। जब हम निराश या परेशान होते थे, तो हम अपनी इच्छा पूरी करने का कोई न कोई रचनात्मक तरीका ढूंढ लेते थे और जैसे ही कोई नई चीज़ हमारे सामने आती, हम उस समस्या को तुरंत भूल जाते थे। हमारा मन हमेशा गतिशील रहता था, और हमेशा उत्साहित और जिज्ञासु रहता था। यूनानी विचारक अरस्तू का मानना था कि जीवन गति से परिभाषित होता है। जो गतिहीन है वह निर्जीव है। जिसमें गति और गतिशीलता है, उसमें अधिक संभावनाएं हैं, अधिक जीवन है। हम सभी एक गतिशील मन के साथ शुरुआत करते हैं, लेकिन जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, मन अधिकाधिक स्थिर होता जाता है। आप सोच सकते हैं कि आप अपनी जवानी से जो कुछ फिर से पाना चाहते हैं, वह है आपका रूप-रंग, आपकी शारीरिक तंदुरुस्ती, आपके साधारण सुख, लेकिन वास्तव में आपको उस मन की तरलता की आवश्यकता है जो आपके पास कभी थी। जब भी आप अपने विचारों को किसी विशेष विषय या विचार के इर्द-गिर्द घूमते हुए पाएं—किसी जुनून या नाराजगी के इर्द-गिर्द—तो उन्हें उससे दूर भगाएं। खुद को किसी और चीज़ में व्यस्त कर लें। एक बच्चे की तरह, कुछ नया खोजें जिसमें आप लीन हो सकें, कुछ ऐसा जिस पर आप एकाग्र ध्यान दे सकें। जिन चीजों को आप बदल या प्रभावित नहीं कर सकते, उन पर समय बर्बाद न करें। बस आगे बढ़ते रहें।

दैनिक नियम: वर्तमान क्षण पर प्रतिक्रिया दें। विचार से विचार, कार्य से कार्य, विषय से विषय—मन को लचीला रहने दें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 2: पिछला युद्ध न लड़ें—मन की गुरिल्ला युद्ध रणनीति

8 मार्च

अपनी जिज्ञासा को बरकरार रखें
युवावस्था इसलिए सुखी होती है क्योंकि उसमें सौंदर्य को देखने की क्षमता होती है। जो व्यक्ति सौंदर्य को देखने की क्षमता बनाए रखता है, वह कभी बूढ़ा नहीं होता। —फ्रांज काफ्का

कठिन प्रशिक्षण से गुजरने और अपनी रचनात्मक क्षमताओं को निखारने के बाद, हम अपने ज्ञान और प्रगति पर संतोष महसूस करने लगते हैं। स्वाभाविक रूप से, हम सीखे और विकसित किए गए कुछ विचारों को सहज मान लेते हैं। धीरे-धीरे, हम उन सवालों को पूछना बंद कर देते हैं जो पहले हमें परेशान करते थे। हमें लगता है कि हमें जवाब पहले से ही पता हैं। हम खुद को श्रेष्ठ समझने लगते हैं। अनजाने में ही, हमारा मन संकुचित होता जाता है और आत्मसंतुष्टि मन में घर कर जाती है। यद्यपि हमें अपने पिछले कार्यों के लिए सार्वजनिक प्रशंसा मिली हो, हम अपनी रचनात्मकता को दबा देते हैं और उसे कभी वापस नहीं पा सकते। सक्रिय जिज्ञासा के मूल्य को बनाए रखकर इस नकारात्मक प्रवृत्ति से यथासंभव लड़ें। खुद को लगातार याद दिलाते रहें कि आप वास्तव में कितना कम जानते हैं और दुनिया कितनी रहस्यमय बनी हुई है।
दैनिक नियम: वास्तविकता असीम रूप से रहस्यमय है। इसे निरंतर विस्मय से भर दें। स्वयं को याद दिलाएं कि आप अभी कितना कुछ सीख सकते हैं। महारत, V: आयामी मन को जागृत करें —रचनात्मक-सक्रिय

9 मार्च

अधीरता आपकी शत्रु है
धैर्य कड़वा होता है, परन्तु उसका फल मीठा होता है। —अरस्तू

रचनात्मकता में सबसे बड़ी बाधा आपका अधीर स्वभाव है, प्रक्रिया को जल्दी पूरा करने, कुछ व्यक्त करने और धूम मचाने की लगभग अपरिहार्य इच्छा। ऐसे में होता यह है कि आप बुनियादी बातों में महारत हासिल नहीं कर पाते; आपके पास अभिव्यक्ति की कोई वास्तविक क्षमता नहीं होती। जिसे आप रचनात्मक और विशिष्ट समझते हैं, वह वास्तव में दूसरों की शैली की नकल या व्यक्तिगत भड़ास होती है जो वास्तव में कुछ भी व्यक्त नहीं करती। लेकिन श्रोताओं को मूर्ख बनाना कठिन है। वे कठोरता की कमी, नकल की प्रवृत्ति, ध्यान आकर्षित करने की लालसा को भांप लेते हैं और या तो मुंह मोड़ लेते हैं या हल्की-फुल्की प्रशंसा करते हैं जो जल्दी ही खत्म हो जाती है। सबसे अच्छा तरीका है सीखने को उसके अपने लिए प्रेम करना। जो कोई भी अपने क्षेत्र की तकनीकों और परंपराओं को आत्मसात करने, उन्हें आजमाने, उनमें महारत हासिल करने, उनका अन्वेषण करने और उन्हें अपने अनुसार ढालने में दस साल व्यतीत करेगा, वह अंततः अपनी प्रामाणिक शैली पा लेगा और कुछ अद्वितीय और अभिव्यंजक रचना को जन्म देगा।
दैनिक नियम: दूरदृष्टि रखें। धैर्य रखने और प्रक्रिया का पालन करने से, व्यक्तिगत अभिव्यक्ति स्वाभाविक रूप से आपके भीतर से प्रकट होगी। निपुणता, V: आयामी मन को जागृत करें— रचनात्मक-सक्रिय

10 मार्च

ज्ञान ही आपका श्रेष्ठ है।
असाधारण रूप से रचनात्मक व्यक्ति और कम रचनात्मक व्यक्ति के बीच का अंतर किसी विशेष क्षमता से नहीं, बल्कि अधिक ज्ञान (अभ्यास में प्राप्त विशेषज्ञता के रूप में) और उसे प्राप्त करने और उपयोग करने की प्रबल प्रेरणा से होता है। यह प्रेरणा लंबे समय तक बनी रहती है, शायद पूरे जीवन को आकार देती है और प्रेरित करती है। —मार्गरेट ए. बोडेन

अहंकार को नकारने के लिए आपको ज्ञान के प्रति विनम्रता का भाव अपनाना होगा। महान वैज्ञानिक माइकल फैराडे ने इस दृष्टिकोण को इस प्रकार व्यक्त किया: वैज्ञानिक ज्ञान निरंतर प्रगति करता रहता है। समय के सबसे महान सिद्धांत भी अंततः भविष्य में गलत साबित हो जाते हैं या उनमें परिवर्तन आ जाता है। मानव मन वास्तविकता का स्पष्ट और पूर्ण अवलोकन करने में असमर्थ है। जो विचार या सिद्धांत आप वर्तमान में विकसित कर रहे हैं, जो इतना ताजा, जीवंत और सत्य प्रतीत होता है, वह कुछ दशकों या शताब्दियों में निश्चित रूप से खारिज या उपहास का पात्र बन जाएगा। (हम बीसवीं शताब्दी से पहले के उन लोगों पर हंसते हैं जो विकासवाद में विश्वास नहीं करते थे और जो दुनिया को केवल 6,000 वर्ष पुराना मानते थे, लेकिन कल्पना कीजिए कि इक्कीसवीं शताब्दी में हमारे भोले-भाले विश्वासों पर लोग हम पर कैसे हंसेंगे!) इसलिए इसे ध्यान में रखना और अपने विचारों के प्रति अत्यधिक लगाव या उनकी सत्यता के प्रति अत्यधिक निश्चितता न रखना ही सर्वोत्तम है।
दैनिक नियम: ज्ञान निरंतर प्रगति करता रहता है। अपने अहंकार को अपने ऊपर हावी न होने दें। आप हमेशा ज्ञान से ही पीछे हैं। निपुणता, V: आयामी मन को जागृत करें—रचनात्मक-सक्रिय

11 मार्च

ध्यान की तीव्रता

मार्सेल प्राउस्ट को उनके युवावस्था में जानने वाले कई लोगों को लगता था कि वे शायद ही कभी इतनी महारत हासिल कर पाएंगे, क्योंकि ऊपरी तौर पर वे अपना कीमती समय व्यर्थ ही बर्बाद करते हुए प्रतीत होते थे। वे बस किताबें पढ़ते, सैर करते, अंतहीन पत्र लिखते, पार्टियों में जाते, दिन में सोते और सतही सामाजिक लेख प्रकाशित करते नज़र आते थे। लेकिन उनके भीतर गहन एकाग्रता थी। वे केवल किताबें पढ़ते ही नहीं थे—वे उनका विश्लेषण करते, उन्हें गहराई से समझते और उनसे बहुमूल्य सबक सीखते जिन्हें वे अपने जीवन में लागू करते थे। इस निरंतर पठन ने उनके मस्तिष्क में विभिन्न शैलियाँ स्थापित कीं जिनसे उनकी अपनी लेखन शैली समृद्ध हुई। वे केवल सामाजिक मेलजोल तक ही सीमित नहीं थे—वे लोगों को उनके मूल रूप से समझने और उनकी गुप्त प्रेरणाओं को उजागर करने का प्रयास करते थे। उन्होंने न केवल अपने मनोविज्ञान का विश्लेषण किया बल्कि अपने भीतर मौजूद चेतना के विभिन्न स्तरों में इतनी गहराई से उतरे कि उन्होंने स्मृति की कार्यप्रणाली के बारे में ऐसी अंतर्दृष्टि विकसित की जो तंत्रिका विज्ञान में कई खोजों की नींव बनी। उन्होंने अपनी माँ की मृत्यु का भी उपयोग अपने विकास को तीव्र करने के लिए किया। उसके चले जाने के बाद, उसे अपने अवसाद से उबरने के लिए लेखन का सहारा लेना पड़ा और अपनी आने वाली किताब में उनके बीच की भावनाओं को फिर से जीवंत करने का तरीका खोजना पड़ा। जैसा कि उसने बाद में बताया, ये सभी अनुभव बीजों की तरह थे, और एक बार जब उसने अपना महान उपन्यास 'इन सर्च ऑफ लॉस्ट टाइम' लिखना शुरू किया, तो वह एक माली की तरह उन पौधों की देखभाल और पोषण कर रहा था जो कई साल पहले जड़ पकड़ चुके थे।

दैनिक नियम: आपकी पढ़ाई से नहीं, बल्कि आपके ध्यान की तीव्रता से फल मिलेगा। निपुणता, VI: सहज ज्ञान को तर्क के साथ मिलाएँ—निपुणता

12 मार्च

असफलता के माध्यम से स्वयं को परिपूर्ण बनाएं

हेनरी फोर्ड का दिमाग स्वाभाविक रूप से यांत्रिक चीजों से जुड़ा हुआ था। उनमें महान आविष्कारकों की तरह ही पुर्जों और उनके आपस में काम करने के तरीके को समझने की क्षमता थी। अगर उन्हें किसी चीज के काम करने के तरीके का वर्णन करना होता, तो फोर्ड शब्दों का इस्तेमाल करने के बजाय नैपकिन पर उसका चित्र बना लेते थे। इस तरह की बुद्धिमत्ता के कारण मशीनों पर उनका प्रशिक्षण आसान और तेज़ रहा। लेकिन जब अपने आविष्कारों का बड़े पैमाने पर उत्पादन करने की बात आई, तो उन्हें इस सच्चाई का सामना करना पड़ा कि उनके पास आवश्यक ज्ञान नहीं था। उन्हें एक व्यवसायी और उद्यमी बनने के लिए अतिरिक्त प्रशिक्षण की आवश्यकता थी। सौभाग्य से, मशीनों पर काम करने से उनमें एक प्रकार की व्यावहारिक बुद्धि, धैर्य और समस्या सुलझाने का तरीका विकसित हुआ, जिसे किसी भी चीज पर लागू किया जा सकता था। जब कोई मशीन खराब हो जाती है, तो आप इसे व्यक्तिगत रूप से नहीं लेते या निराश नहीं होते। वास्तव में, यह एक छिपा हुआ आशीर्वाद है। ऐसी खराबी आमतौर पर आपको अंतर्निहित कमियों और सुधार के तरीकों को दिखाती है। आप तब तक कोशिश करते रहते हैं जब तक कि वह ठीक न हो जाए। यही बात किसी उद्यम पर भी लागू होनी चाहिए। गलतियाँ और असफलताएँ ही आपकी शिक्षा का साधन हैं। वे आपको आपकी अपनी कमियों के बारे में बताते हैं। लोगों से ऐसी बातें जानना मुश्किल होता है, क्योंकि वे अक्सर अपनी प्रशंसा और आलोचना में राजनीतिक रुख अपनाते हैं। आपकी असफलताएँ आपको अपने विचारों की खामियों को भी देखने का मौका देती हैं, जो केवल उनके क्रियान्वयन के दौरान ही सामने आती हैं। आप सीखते हैं कि आपके श्रोता वास्तव में क्या चाहते हैं, आपके विचारों और जनता पर उनके प्रभाव के बीच क्या अंतर है।

दैनिक नियम: खराबी शिक्षा का एक साधन है। वे आपको कुछ बताने की कोशिश कर रही हैं। आपको सुनना होगा। महारत, द्वितीय: वास्तविकता के आगे समर्पण—आदर्श प्रशिक्षुता

13 मार्च

रचनात्मक सहनशक्ति

'मास्टरी' पर काम करते हुए मुझे एहसास हुआ कि यह एक बड़ी चुनौती है। पिछली किताबों से मुझे पता था कि लेखन प्रक्रिया के अंत में मैं अक्सर इतना थक जाता था कि लेखन पर असर पड़ता था। मेरा मानना है कि कई लेखक अपनी परियोजनाओं के बीच में ही हार मान लेते हैं, क्योंकि वे सामग्री की जटिलता और अव्यवस्था से अभिभूत हो जाते हैं। मैंने इसे मैराथन की तरह लेने और लंबी मेहनत के लिए सहनशक्ति बढ़ाने का तरीका खोजने का फैसला किया। इसलिए मैंने अपने व्यायाम की दिनचर्या बढ़ाने का निर्णय लिया। मैं आमतौर पर हर दिन व्यायाम करता हूँ, लेकिन इस बार मैंने समय और दूरी को थोड़ा-थोड़ा करके बढ़ाना शुरू किया। एक निश्चित बिंदु पर मुझे पता चला कि मैं एक ऐसे स्तर पर पहुँच जाऊँगा जहाँ इन बढ़ोतरी से मुझे और थकान महसूस नहीं होगी। मैं पूरी परियोजना के दौरान इसी स्तर पर बना रहूँगा। लंबी दूरी की साइकिलिंग जैसे खेलों में, इस तरह का प्रशिक्षण सहनशक्ति बढ़ाने में मदद करता है। कसरत को लगातार बढ़ाने के बजाय कुछ समय के लिए इसी स्तर पर बने रहना बेहतर है। मैं यह देखना चाहता था कि क्या इससे मेरे काम में ऊर्जा का स्तर अधिक स्थिर रहेगा।

पिछले कुछ महीनों में, जब समय सीमा नजदीक आने के दबाव ने मुझे पहले से भी अधिक मेहनत करने के लिए प्रेरित किया, तो मैंने महसूस किया कि मैं काफी शांत था, तनाव को बेहतर ढंग से संभाल पा रहा था, और लंबे समय तक काम करने के लिए मेरे पास भरपूर ऊर्जा थी। मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि मन और शरीर इतने आपस में जुड़े हुए हैं कि उनके प्रभावों को अलग करना असंभव है। ऊर्जावान महसूस करना हमारे मूड को प्रभावित करता है, जो हमारे काम को सीधे तौर पर प्रभावित करता है। और काम में उलझन या अव्यवस्था महसूस करना हमारे शरीर पर भी बुरा असर डाल सकता है।

दैनिक नियम: किसी भी सार्थक चीज़ का सृजन करना मैराथन दौड़ के समान है, और इसके लिए आपको प्रशिक्षण लेना होगा। हफपोस्ट, 15 नवंबर 2012

14 मार्च

बारीकियों में डूब जाएं

जब लियोनार्डो दा विंची एक बिल्कुल नई, अधिक सजीव और भावपूर्ण चित्रकला शैली का निर्माण करना चाहते थे, तो उन्होंने बारीकियों का गहन अध्ययन किया। उन्होंने विभिन्न ज्यामितीय आकृतियों पर पड़ने वाले प्रकाश के विभिन्न रूपों पर प्रयोग करने में अनगिनत घंटे बिताए, यह जानने के लिए कि प्रकाश वस्तुओं के स्वरूप को कैसे बदल सकता है। उन्होंने अपनी नोटबुक के सैकड़ों पन्ने छाया के विभिन्न स्तरों और उनके हर संभव संयोजन का अध्ययन करने में समर्पित किए। उन्होंने गाउन की सिलवटों, बालों की बनावट और चेहरे के भावों में होने वाले सूक्ष्म परिवर्तनों पर भी उतना ही ध्यान दिया। जब हम उनकी कलाकृतियों को देखते हैं, तो हम उनके इन प्रयासों से सचेत रूप से अवगत नहीं होते, लेकिन हम महसूस करते हैं कि उनकी पेंटिंग कितनी अधिक जीवंत और यथार्थवादी हैं, मानो उन्होंने वास्तविकता को ही कैद कर लिया हो।

सामान्य तौर पर, किसी समस्या या विचार को खुले दिमाग से समझने का प्रयास करें। बारीकियों का अध्ययन करके अपने विचारों को दिशा दें और अपने सिद्धांतों को आकार दें। प्रकृति या दुनिया की हर चीज़ को एक प्रकार के होलोग्राम की तरह समझें—जिसमें सबसे छोटा हिस्सा भी संपूर्णता के बारे में कुछ महत्वपूर्ण जानकारी दर्शाता है। बारीकियों में गहराई से उतरने से मस्तिष्क की सामान्यीकरण की प्रवृत्ति से लड़ने में मदद मिलेगी और आप वास्तविकता के करीब पहुंचेंगे।

दैनिक नियम: विवरणों को उजागर करके किसी भी वास्तविकता के रहस्य को उजागर करें।

महारत, V: आयामी मन को जागृत करें—रचनात्मक-सक्रिय

15 मार्च

अपने काम को जीवंत बनाएं

जीवन के सार को गहराई से समझने की लियोनार्डो दा विंची की तीव्र इच्छा ने उन्हें मानव और पशु शरीर रचना विज्ञान पर गहन शोध करने के लिए प्रेरित किया। वे किसी मनुष्य या बिल्ली का आंतरिक भाग चित्रित करना चाहते थे। उन्होंने स्वयं शवों का विच्छेदन किया, हड्डियों और खोपड़ियों को काटा, और वे नियमित रूप से शव परीक्षणों में शामिल होते थे ताकि वे मांसपेशियों और तंत्रिकाओं की संरचना को यथासंभव बारीकी से देख सकें। उनके शरीर रचना संबंधी चित्र अपने यथार्थवाद और सटीकता के कारण उस समय के अन्य चित्रों से कहीं अधिक उन्नत थे। आपको अपने काम में लियोनार्डो के मार्ग का अनुसरण करना चाहिए। अधिकांश लोगों में अपने काम के सूक्ष्म पहलुओं और बारीकियों में गहराई से उतरने का धैर्य नहीं होता। वे प्रभाव पैदा करने और सनसनी फैलाने की जल्दी में रहते हैं; वे बड़े-बड़े स्ट्रोक में सोचते हैं। उनका काम अनिवार्य रूप से उनकी बारीकियों पर ध्यान न देने की कमी को दर्शाता है—यह जनता से गहराई से नहीं जुड़ पाता और सतही लगता है। आपको अपने द्वारा निर्मित किसी भी रचना को एक जीवंत और जीवंत कृति के रूप में देखना चाहिए। अपने काम को एक सजीव वस्तु के रूप में देखते हुए, महारत हासिल करने का आपका मार्ग इन बारीकियों का सार्वभौमिक रूप से अध्ययन और आत्मसात करना है, उस बिंदु तक जहां आप जीवन शक्ति को महसूस कर सकें और इसे अपने काम में सहजता से व्यक्त कर सकें।

दैनिक नियम: अपने काम को एक सजीव वस्तु की तरह देखें। आपका कार्य इसे जीवंत बनाना और दूसरों को इसका अहसास कराना है। निपुणता, VI: सहज ज्ञान को तर्क के साथ एकीकृत करें—निपुणता

16 मार्च

अपना नजरिया बदलें

सबक सीधा-सादा है—सच्ची रचनात्मकता हमारे मन की खुलेपन और अनुकूलनशीलता में निहित है। जब हम कुछ देखते या अनुभव करते हैं, तो हमें उसे कई दृष्टिकोणों से देखने में सक्षम होना चाहिए, ताकि हम स्पष्ट संभावनाओं से परे अन्य संभावनाओं को देख सकें। हम कल्पना करते हैं कि हमारे आस-पास की वस्तुओं का उपयोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जा सकता है। हम केवल हठ के कारण या अपने अहंकार के कारण अपने मूल विचार से चिपके नहीं रहते। इसके बजाय, हम उस क्षण में जो कुछ भी हमारे सामने आता है, उसके साथ आगे बढ़ते हैं, विभिन्न शाखाओं और संभावनाओं का अन्वेषण और उपयोग करते हैं। इस प्रकार हम पंखों को उड़ने वाली वस्तु में बदल देते हैं। इसलिए अंतर मस्तिष्क की किसी प्रारंभिक रचनात्मक शक्ति में नहीं है, बल्कि इस बात में है कि हम दुनिया को कैसे देखते हैं और हम जो देखते हैं उसे कितनी सहजता से पुनर्परिभाषित कर सकते हैं।

दैनिक नियम: रचनात्मकता और अनुकूलनशीलता अविभाज्य हैं। आज हर संभव कोण से चीजों को देखें। निपुणता, V: आयामी मन को जागृत करें—रचनात्मक-सक्रिय

17 मार्च

ये शक्तियां सस्ते में नहीं मिल सकतीं।

कला का एक सार्थक कार्य रचने या कोई खोज या आविष्कार करने के लिए गहन अनुशासन, आत्म-नियंत्रण और भावनात्मक स्थिरता की आवश्यकता होती है। इसके लिए अपने क्षेत्र की बारीकियों में महारत हासिल करना आवश्यक है। नशा और पागलपन ऐसी क्षमताओं को नष्ट कर देते हैं। रचनात्मकता के बारे में संस्कृति में व्याप्त रोमांटिक मिथकों और घिसी-पिटी बातों के झांसे में न आएं—जो हमें यह बहाना या रामबाण देते हैं कि ऐसी क्षमताएं आसानी से प्राप्त की जा सकती हैं। जब आप उस्तादों के असाधारण रचनात्मक कार्यों को देखते हैं, तो आपको उनके वर्षों के अभ्यास, अंतहीन दिनचर्या, घंटों के संदेह और दृढ़ता से बाधाओं को पार करने के प्रयासों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।
दैनिक नियम: सृजनात्मक ऊर्जा गुरु के प्रयासों का फल है, और कुछ नहीं। रोमांटिक मिथकों के झांसे में न आएं। महारत, V: आयामी मन को जागृत करें—रचनात्मक-सक्रिय

18 मार्च

इच्छा और दृढ़ संकल्प की शक्ति

जब मैं छोटी थी, तब मैंने न्यूयॉर्क में एक प्रकाशन गृह में काम किया था। जिन लेखकों की रचनाएँ हमने प्रकाशित कीं, उनमें से एक टोनी मॉरिसन थीं। यह उनका पहला उपन्यास था। मैं वह कहानी कभी नहीं भूल सकती। टोनी मॉरिसन उस प्रकाशन गृह में संपादक के रूप में काम करती थीं। वह शाम 6 या 7 बजे तक काम करती थीं, फिर ट्रेन से अपने घर कनेक्टिकट जाती थीं। उनके दो बच्चे थे। वह घर जाकर उनके लिए खाना बनातीं, उन्हें सुलातीं और रात 11 बजे बैठकर लिखतीं। और इस तरह उन्होंने अपना पहला उपन्यास लिखा। ऐसी ऊर्जा और दृढ़ संकल्प होना स्वाभाविक है। मुझे हमेशा लगता था कि यह असाधारण है। मैं जानती हूँ कि मैं ऐसा कभी नहीं कर सकती, लेकिन देखिए वह क्या बन गईं। यह इसलिए संभव हुआ क्योंकि वह इसे पाने के लिए बहुत उत्सुक थीं।

दैनिक नियम: महारत के स्तर तक पहुँचने के लिए गहन समर्पण की आवश्यकता होती है। आपको वास्तव में इसे पाने की तीव्र इच्छा होनी चाहिए। ऐसी प्रतिबद्धता और समर्पण आपको किस बात से प्रेरित करेगा? रॉबर्ट ग्रीन का लाइव टॉक्स लॉस एंजिल्स में 11 फरवरी, 2019 को दिए गए संवाद में यह कथन है।

19 मार्च

मृतकारी गतिशीलता

मानव रचनात्मकता के लिए शायद सबसे बड़ी बाधा वह स्वाभाविक क्षय है जो किसी भी माध्यम या पेशे में समय के साथ आ जाता है। विज्ञान हो या व्यवसाय, सोचने या कार्य करने का एक निश्चित तरीका जो कभी सफल रहा हो, जल्दी ही एक प्रतिमान, एक स्थापित प्रक्रिया बन जाता है। जैसे-जैसे वर्ष बीतते हैं, लोग इस प्रतिमान के मूल कारण को भूल जाते हैं और बस नीरस तकनीकों के एक समूह का अनुसरण करने लगते हैं। कला के क्षेत्र में, कोई व्यक्ति एक ऐसी शैली स्थापित करता है जो नई और जीवंत होती है, जो उस समय की भावना को व्यक्त करती है। यह शैली इसलिए अनूठी होती है क्योंकि यह बहुत अलग होती है। जल्द ही हर जगह इसके अनुकरणकर्ता उभर आते हैं। यह एक फैशन बन जाता है, एक ऐसी चीज जिसका पालन करना अनिवार्य हो जाता है, भले ही वह पालन करना विद्रोही और साहसिक प्रतीत हो। यह सिलसिला दस-बीस वर्षों तक चल सकता है; अंततः यह एक घिसा-पिटा विचार बन जाता है, बिना किसी वास्तविक भावना या आवश्यकता के केवल एक शैली। संस्कृति में कुछ भी इस नीरस प्रक्रिया से अछूता नहीं है। हालांकि, यह समस्या रचनात्मक लोगों के लिए एक जबरदस्त अवसर प्रदान करती है। प्रक्रिया इस प्रकार है: आप अंतर्मुखी होकर शुरुआत करते हैं। आपके पास कुछ ऐसा है जिसे आप व्यक्त करना चाहते हैं जो आपके लिए अद्वितीय है और आपकी प्रवृत्तियों से संबंधित है। आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि यह किसी चलन या फैशन से प्रेरित न हो, बल्कि यह आपकी अपनी हो और वास्तविक हो। शायद यह कोई ऐसी ध्वनि हो जो आपको संगीत में सुनाई न दे, कोई ऐसी कहानी हो जो कहीं सुनाई न गई हो, या कोई ऐसी किताब हो जो आम तौर पर प्रचलित श्रेणियों में फिट न बैठती हो। इस विचार, इस ध्वनि, इस छवि को अपने भीतर गहराई से उतरने दें। एक नई भाषा या कार्यशैली की संभावना को भांपते हुए, आपको सचेत रूप से उन परंपराओं के विरुद्ध कार्य करने का निर्णय लेना होगा जिन्हें आप मृत मानते हैं और जिनसे आप छुटकारा पाना चाहते हैं।

दैनिक नियम: लोग नई चीजों के लिए तरस रहे हैं, ऐसी चीजों के लिए जो समय की भावना को मौलिक तरीके से व्यक्त करती हों। कुछ नया बनाकर आप अपने श्रोताओं का निर्माण करेंगे और संस्कृति में सर्वोच्च शक्ति का स्थान प्राप्त करेंगे। महारत, V: आयामी मन को जागृत करना—रचनात्मक-सक्रिय

20 मार्च

मास्टर का मस्तिष्क

अब हम विश्वासपूर्वक कह सकते हैं कि मस्तिष्क एक असाधारण रूप से लचीली जैविक प्रणाली है जो बाह्य जगत के साथ गतिशील संतुलन की स्थिति में है। यहां तक कि इसके मूलभूत संबंध भी बदलती संवेदी मांगों के अनुरूप लगातार अद्यतन होते रहते हैं। —वी. एस. रामचंद्रन

मस्तिष्क में तंत्रिका तंत्र से जुड़ी कुछ ऐसी प्रक्रिया होती है जिसे समझना आपके लिए महत्वपूर्ण है। जब आप कुछ नया सीखना शुरू करते हैं, तो मस्तिष्क के अग्रभाग (फ्रंटल कॉर्टेक्स) (मस्तिष्क का उच्चतर, अधिक सचेत नियंत्रण क्षेत्र) में बड़ी संख्या में न्यूरॉन्स सक्रिय हो जाते हैं और सीखने की प्रक्रिया में आपकी सहायता करते हैं। मस्तिष्क को बड़ी मात्रा में नई जानकारी से निपटना होता है, और यदि मस्तिष्क का केवल एक सीमित भाग ही इसे संभाले तो यह तनावपूर्ण और बोझिल हो सकता है। इस प्रारंभिक चरण में, जब हम कार्य पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करते हैं, तो फ्रंटल कॉर्टेक्स का आकार भी बढ़ जाता है। लेकिन जब किसी कार्य को पर्याप्त बार दोहराया जाता है, तो वह स्थायी और स्वचालित हो जाता है, और इस कौशल के लिए तंत्रिका मार्ग मस्तिष्क के अन्य भागों, कॉर्टेक्स के निचले भाग में स्थानांतरित हो जाते हैं। प्रारंभिक चरणों में हमें जिन न्यूरॉन्स की आवश्यकता थी, वे अब कुछ और सीखने में सहायता के लिए मुक्त हो जाते हैं, और यह क्षेत्र अपने सामान्य आकार में वापस आ जाता है। अंततः, इस एक कार्य को याद रखने के लिए न्यूरॉन्स का एक पूरा नेटवर्क विकसित हो जाता है, यही कारण है कि हम साइकिल चलाना सीखने के वर्षों बाद भी इसे चला सकते हैं। यदि हम उन लोगों के मस्तिष्क के अग्रभाग (फ्रंटल कॉर्टेक्स) पर नज़र डालें जिन्होंने बार-बार अभ्यास करके किसी कौशल में महारत हासिल कर ली है, तो वे देखेंगे कि अभ्यास के दौरान उनका मस्तिष्क आश्चर्यजनक रूप से स्थिर और निष्क्रिय रहता है। उनकी सारी मस्तिष्क गतिविधि मस्तिष्क के निचले हिस्सों में होती है जहाँ बहुत कम सचेतन नियंत्रण की आवश्यकता होती है।

दैनिक नियम: आप जितने अधिक कौशल सीखेंगे, आपके मस्तिष्क का दायरा उतना ही समृद्ध होगा। यह आप पर निर्भर है। महारत, द्वितीय: वास्तविकता के प्रति समर्पण—आदर्श प्रशिक्षुता

21 मार्च

सार्वभौमिक गुरु

जोहान वुल्फगैंग वॉन गोएथे की महारत किसी एक विषय या दूसरे विषय पर नहीं थी, बल्कि दशकों के गहन अवलोकन और चिंतन पर आधारित उनके अंतर्संबंधों में थी। गोएथे पुनर्जागरण काल में सार्वभौमिक मनुष्य के आदर्श के रूप में जाने जाने वाले व्यक्ति का साक्षात उदाहरण थे —एक ऐसा व्यक्ति जो ज्ञान के सभी रूपों में इतना पारंगत था कि उसका मन प्रकृति की वास्तविकता के करीब पहुँच जाता था और उन रहस्यों को देख पाता था जो अधिकांश लोगों के लिए अदृश्य होते हैं। आज कुछ लोग गोएथे जैसे व्यक्ति को अठारहवीं सदी का एक पुराना अवशेष और ज्ञान को एकीकृत करने के उनके आदर्श को एक रोमांटिक सपना मान सकते हैं, लेकिन वास्तव में स्थिति इसके विपरीत है, और इसका एक सरल कारण है: मानव मस्तिष्क की संरचना—संबंध और जुड़ाव बनाने की उसकी अंतर्निहित आवश्यकता—उसे अपनी स्वयं की इच्छाशक्ति प्रदान करती है। यद्यपि इतिहास में यह विकास कई उतार-चढ़ावों से गुजर सकता है, लेकिन अंत में जुड़ने की इच्छा ही विजयी होगी क्योंकि यह हमारी प्रकृति और प्रवृत्ति का एक शक्तिशाली हिस्सा है। प्रौद्योगिकी के कुछ पहलू अब विभिन्न क्षेत्रों और विचारों के बीच संबंध स्थापित करने के अभूतपूर्व साधन प्रदान करते हैं। आपको हर संभव तरीके से इस सार्वभौमिकरण प्रक्रिया का हिस्सा बनने का प्रयास करना चाहिए, अपने ज्ञान को अन्य शाखाओं तक, और अधिकाधिक विस्तारित करना चाहिए। इस प्रयास से उत्पन्न होने वाले समृद्ध विचार ही अपने आप में एक पुरस्कार होंगे।

दैनिक नियम: अपने ज्ञान को निरंतर बढ़ाते रहें, जिससे व्यापक संबंध स्थापित हों। महारत, VI: सहज ज्ञान को तर्क के साथ एकीकृत करें—महारत

22 मार्च

ध्यान पर
मानवता की सभी समस्याओं की जड़ मनुष्य की अकेले कमरे में शांति से बैठने की अक्षमता में निहित है। —ब्लेज़ पास्कल

अक्सर लेखक एक रोमांचक विचार से शुरुआत करते हैं, जो शुरुआती अध्यायों की ऊर्जा में झलकता है। फिर वे विषयवस्तु में कहीं खो जाते हैं। पुस्तक का ढांचा बिगड़ जाता है। वे उन्हीं विचारों को दोहराने लगते हैं। अंतिम कुछ अध्यायों में शुरुआती अध्यायों जैसी जीवंतता नहीं रहती। किसी पुस्तक को लिखने में महीनों और वर्षों लग जाते हैं, और इस दौरान उत्साह, ऊर्जा और ताजगी बनाए रखना कठिन होता है। इस तरह की स्थिति से बचने के लिए, मैं हर सुबह चालीस मिनट ज़ेन ध्यान (ज़ाज़ेन) का अभ्यास करता हूँ। इस ध्यान विधि (शिकंताज़ा) का मुख्य उद्देश्य मन को शांत करना, एकाग्रता की उत्कृष्ट शक्ति (जोरीकी) विकसित करना और अवचेतन, सहज चिंतन तक पहुँच प्राप्त करना है। ध्यान ने पढ़ने या नोट्स लेने के दौरान मेरी एकाग्रता को काफी हद तक सुधारा है। जो छोटी-मोटी बातें मुझे वर्षों पहले परेशान करती थीं, अब मैं उन्हें काफी हद तक नजरअंदाज या भूल चुका हूँ। मैंने अभ्यास की नीरसता से निपटने में धैर्य विकसित किया है और छोटी-मोटी आलोचनाओं को बेहतर ढंग से सहन कर पाता हूँ। शुरू से ही मुझे यह समझ आ गया था कि यह नियमित अभ्यास मुझे कई तरह से मदद कर रहा है और तब से मैं हर सुबह ध्यान करता हूँ। यदि आप अपने जीवन में सफलता की राह पर बेचैन महसूस कर रहे हैं या पाते हैं कि छोटी-छोटी बातें अक्सर आपको परेशान करती हैं और आपके जीवन के लक्ष्य से आपका ध्यान भटकाती हैं, तो मैं आपको ध्यान करने की सलाह देता हूँ।
दैनिक नियम: एक कुशल साधक का मन लंबे समय तक एक ही चीज़ पर केंद्रित रहने में सक्षम होना चाहिए। ऐसी आदतें विकसित करें। powerseductionandwar.com, 4 सितंबर 2014

23 मार्च

अपनी निराशा को सुनो

संगीतकार रिचर्ड वैगनर ने अपने ओपेरा 'दास राइनगोल्ड' पर इतनी मेहनत की कि वे पूरी तरह से अवरुद्ध हो गए। हताशा से परे, वे जंगल में लंबी सैर पर गए, लेट गए और सो गए। एक तरह के आधे सपने में, उन्होंने खुद को तेज़ी से बहते पानी में डूबते हुए महसूस किया। बहते पानी की आवाज़ संगीत की धुनों में बदल गई। वे डूबने के डर से जाग उठे। वे जल्दी से घर लौटे और अपने सपने की धुनों को लिख लिया, जो बहते पानी की आवाज़ को पूरी तरह से दर्शाती थीं। ये धुनें ओपेरा की प्रस्तावना बन गईं, एक मुख्य धुन जो पूरे ओपेरा में चलती है, और उनकी अब तक की सबसे अद्भुत रचनाओं में से एक बन गईं। ऐसी ही कहानियाँ इतनी आम हैं कि वे मस्तिष्क और रचनात्मकता के कुछ शिखरों तक पहुँचने के तरीके के बारे में कुछ महत्वपूर्ण बातें बताती हैं। हम इस पैटर्न को इस प्रकार समझा सकते हैं: यदि हम अपने प्रोजेक्ट की शुरुआत में जितने उत्साहित थे, उतने ही उत्साहित रहें, उस सहज ज्ञान को बनाए रखें जिसने इसे जन्म दिया, तो हम कभी भी अपने काम को वस्तुनिष्ठ रूप से देखने और उसमें सुधार करने के लिए आवश्यक दूरी नहीं बना पाएंगे। शुरुआती जोश खो जाने से हमें विचार पर बार-बार काम करना पड़ता है। इससे हमें किसी आसान समाधान पर जल्दी संतुष्ट न होने की प्रेरणा मिलती है। किसी एक समस्या या विचार पर अडिग रहने से उत्पन्न होने वाली निराशा और तनाव स्वाभाविक रूप से एक निर्णायक मोड़ पर ले जाते हैं। हमें एहसास होता है कि हम कहीं नहीं पहुँच रहे हैं। ऐसे क्षण मस्तिष्क के संकेत होते हैं कि हमें कुछ समय के लिए, चाहे जितनी देर आवश्यक हो, इस विचार को छोड़ देना चाहिए, और अधिकांश रचनात्मक लोग सचेतन या अचेतन रूप से इसे स्वीकार कर लेते हैं।

दैनिक नियम: जब आप किसी समस्या में फंस जाएं तो वहां से हट जाएं। कुछ और करें। दिमाग अंततः आपको वापस उसी राह पर ले आएगा। महारत, V: आयामी मन को जगाएं—रचनात्मक-सक्रिय

24 मार्च

मन एक मांसपेशी के समान है

मन को एक मांसपेशी की तरह समझें जो सचेत रूप से काम न करने पर समय के साथ स्वाभाविक रूप से संकुचित हो जाती है। इस संकुचन के दो कारण हैं। पहला, हम आम तौर पर एक ही तरह के विचारों और सोचने के तरीकों को अपनाना पसंद करते हैं क्योंकि वे हमें स्थिरता और परिचितता का एहसास कराते हैं। एक ही तरीके पर टिके रहने से हमारा काफी समय भी बचता है। हम आदत के गुलाम हैं। दूसरा, जब भी हम किसी समस्या या विचार पर कड़ी मेहनत करते हैं, तो तनाव और मेहनत के कारण हमारा मन स्वाभाविक रूप से अपना ध्यान सीमित कर लेता है। इसका मतलब है कि जैसे-जैसे हम अपने रचनात्मक कार्य में आगे बढ़ते हैं, वैकल्पिक संभावनाओं या दृष्टिकोणों पर हमारा ध्यान कम होता जाता है। यह संकुचन प्रक्रिया हम सभी को प्रभावित करती है, और यह स्वीकार करना बेहतर है कि आप भी इस कमी से ग्रसित हैं। इसका एकमात्र उपाय मन को शिथिल करने और सोचने के वैकल्पिक तरीकों को अपनाने की रणनीतियाँ बनाना है। यह न केवल रचनात्मक प्रक्रिया के लिए आवश्यक है, बल्कि हमारे मन के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। अपने मस्तिष्क और इंद्रियों को हर दिशा से उत्तेजित करने से आपकी स्वाभाविक रचनात्मकता को जगाने और आपके मूल मन को पुनर्जीवित करने में मदद मिलेगी।

दैनिक नियम: आरामदेह स्थिति में न रहें। जोखिम उठाएं। बदलाव लाएं। किसी ऐसे क्षेत्र के बारे में जानने का प्रयास करें जिसके बारे में आपको कुछ भी पता न हो। या किसी ऐसे दृष्टिकोण को अपनाएं जिस पर आपने पहले कभी विचार नहीं किया हो। महारत, V: आयामी मन को जागृत करें—रचनात्मक-सक्रिय

25 मार्च

नकारात्मक क्षमता का विकास करें

रहस्यों और अनिश्चितताओं को सहन करने और यहाँ तक कि उन्हें स्वीकार करने की क्षमता को ही कवि जॉन कीट्स ने "नकारात्मक क्षमता" कहा था। सभी महान संगीतकारों में यह नकारात्मक क्षमता होती है, और यही उनकी रचनात्मक शक्ति का स्रोत है। यह गुण उन्हें विचारों की एक विस्तृत श्रृंखला पर विचार करने और उनके साथ प्रयोग करने की अनुमति देता है, जिससे उनका काम और भी समृद्ध और नवीन बनता है। अपने पूरे करियर में, मोजार्ट ने संगीत के बारे में कभी कोई विशेष राय नहीं रखी। इसके बजाय, उन्होंने अपने आसपास सुनी जाने वाली शैलियों को आत्मसात किया और उन्हें अपनी संगीत शैली में शामिल किया। अपने करियर के अंतिम दौर में, उनका सामना पहली बार जोहान सेबेस्टियन बाख के संगीत से हुआ - एक ऐसा संगीत जो उनके अपने संगीत से बहुत अलग और कुछ मायनों में अधिक जटिल था। अधिकांश कलाकार अपने सिद्धांतों को चुनौती देने वाली किसी भी चीज़ के प्रति रक्षात्मक और तिरस्कारपूर्ण रवैया अपना लेते हैं। इसके बजाय, मोजार्ट ने नए दृष्टिकोण अपनाए, लगभग एक वर्ष तक बाख के काउंटरपॉइंट के उपयोग का अध्ययन किया और उसे अपनी संगीत शैली में समाहित कर लिया। इससे उनके संगीत को एक नया और आश्चर्यजनक गुण प्राप्त हुआ। यह सुनने में किसी काव्यात्मक कल्पना जैसा लग सकता है, लेकिन वास्तव में नकारात्मक क्षमता को विकसित करना ही एक रचनात्मक विचारक के रूप में आपकी सफलता का सबसे महत्वपूर्ण कारक होगा। निश्चितता की चाहत मन की सबसे बड़ी बीमारी है।

दैनिक नियम: अपने सामने आने वाली हर चीज़ का आकलन करने की आवश्यकता को स्थगित करने की आदत विकसित करें। अपने विचारों के विपरीत दृष्टिकोणों पर विचार करें और क्षण भर के लिए उन्हें स्वीकार करें, यह देखें कि वे कैसे लगते हैं। अपनी सामान्य सोच और इस धारणा को तोड़ने के लिए कुछ भी करें कि आप पहले से ही सत्य जानते हैं। महारत, V: आयामी मन को जागृत करें—रचनात्मक-सक्रिय

26 मार्च

नकारात्मक संकेतों पर ध्यान दें

आर्थर कॉनन डॉयल की कहानी "सिल्वर ब्लेज़" में, शर्लक होम्स एक अपराध को इस बात पर ध्यान देकर सुलझाते हैं कि क्या नहीं हुआ था—परिवार का कुत्ता नहीं भौंका था। इसका मतलब था कि हत्यारा कोई ऐसा व्यक्ति रहा होगा जिसे कुत्ता जानता था। यह कहानी दर्शाती है कि आम तौर पर एक सामान्य व्यक्ति उन चीजों पर ध्यान नहीं देता जिन्हें हम "नकारात्मक संकेत" कहेंगे: जो होना चाहिए था लेकिन नहीं हुआ। हमारी स्वाभाविक प्रवृत्ति सकारात्मक जानकारी पर ध्यान केंद्रित करने की होती है, केवल वही देखने और सुनने की जो हम देख और सुन सकते हैं। होम्स जैसे रचनात्मक व्यक्ति ही व्यापक और गहनता से सोच सकते हैं, किसी घटना में छूटी हुई जानकारी पर विचार कर सकते हैं, और इस कमी को उसी आसानी से देख सकते हैं जैसे हम किसी चीज की उपस्थिति को देखते हैं। सदियों से, डॉक्टर बीमारियों को केवल शरीर के बाहर से आने वाली चीजों के रूप में देखते रहे हैं—जैसे संक्रामक रोगाणु, ठंडी हवा का झोंका, दूषित वाष्प आदि। उपचार इन पर्यावरणीय रोगजनकों के हानिकारक प्रभावों को बेअसर करने वाली दवाओं की खोज पर निर्भर था। फिर, बीसवीं शताब्दी के आरंभ में, जैव रसायनज्ञ फ्रेडरिक गौलैंड हॉपकिंस ने स्कर्वी के प्रभावों का अध्ययन करते हुए इस दृष्टिकोण को उलटने का विचार किया। उन्होंने अनुमान लगाया कि इस विशेष रोग में समस्या का कारण बाहरी आक्रमणकारी तत्व नहीं, बल्कि शरीर के भीतर ही किसी चीज की कमी थी—जिसे बाद में विटामिन सी के नाम से जाना गया। रचनात्मक सोच का प्रयोग करते हुए, उन्होंने समस्या का समाधान खोजने के लिए शरीर में मौजूद तत्वों पर नहीं, बल्कि ठीक उसी तत्व पर ध्यान केंद्रित किया जो अनुपस्थित था। इसी से विटामिनों पर उनके अभूतपूर्व कार्य का मार्ग प्रशस्त हुआ और स्वास्थ्य के प्रति हमारी अवधारणा पूरी तरह से बदल गई।

दैनिक नियम: अपने मन को मुक्त करने, अपने दृष्टिकोण को बदलने की क्षमता हमारी कल्पनाशीलता पर निर्भर करती है। सामान्यतः आप जितनी संभावनाओं पर विचार करते हैं, उससे कहीं अधिक संभावनाओं की कल्पना करना सीखें। केवल वर्तमान पर ही ध्यान केंद्रित करने से बचें। जो अनुपस्थित है, उस पर भी विचार करें। निपुणता, V: आयामी मन को जागृत करना—रचनात्मक-सक्रिय

27 मार्च

चरम अनुभवों की शक्ति

चरम अनुभवों में डूबा व्यक्ति, अन्य समयों की तुलना में, स्वयं को अपने कार्यों और अपनी धारणाओं का जिम्मेदार, सक्रिय और सृजनशील केंद्र महसूस करता है। वह स्वयं को एक प्रेरक शक्ति, अधिक आत्म-निर्णयित (कारणवश, निर्धारित, असहाय, आश्रित, निष्क्रिय, कमजोर या किसी के अधीन) महसूस करता है। वह स्वयं को अपना स्वामी, पूर्णतः जिम्मेदार, पूर्णतः इच्छाशक्ति से संपन्न, अन्य समयों की तुलना में अधिक स्वतंत्र इच्छाशक्ति वाला, अपने भाग्य का स्वामी और एक कर्मठ कर्ता महसूस करता है। —अब्राहम मास्लो

अपने उद्देश्य को उच्च और निरंतर बनाए रखने में शायद सबसे बड़ी कठिनाई वह प्रतिबद्धता है जो समय के साथ आवश्यक होती है और इसके लिए किए जाने वाले त्याग। आपको निराशा, ऊब और असफलता के कई क्षणों का सामना करना पड़ेगा, साथ ही हमारी संस्कृति में तात्कालिक सुखों के लिए मौजूद अंतहीन प्रलोभनों से भी निपटना होगा। लाभ अक्सर तुरंत दिखाई नहीं देते। और जैसे-जैसे वर्ष बीतते जाते हैं, आप बर्नआउट का शिकार हो सकते हैं। इस नीरसता को दूर करने के लिए, आपको ऐसे क्षणों की आवश्यकता है जिनमें आपका मन काम में इतना मग्न हो जाए कि आप अपने अहंकार से परे चले जाएं। आप गहन शांति और आनंद की अनुभूति करेंगे। मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लो ने इन्हें "चरम अनुभव" कहा था - एक बार जब आप इन्हें अनुभव कर लेते हैं, तो आप हमेशा के लिए बदल जाते हैं। आप इन्हें दोहराने के लिए प्रेरित महसूस करेंगे। दुनिया द्वारा दिए जाने वाले तात्कालिक सुख इनके सामने फीके पड़ जाएंगे। और जब आपको अपने समर्पण और त्याग का फल मिलेगा, तो आपके उद्देश्य की भावना और भी तीव्र हो जाएगी।

दैनिक नियम: आज पूरी तरह से काम में मग्न हो जाओ। ध्यान भटकाने वाली चीजों और क्षणिक सुखों से दूर रहो। काम में पूरी तरह से डूब जाओ। मानव स्वभाव के नियम, 8: अपना दृष्टिकोण बदलकर अपनी परिस्थितियों को बदलो—आत्म-विनाश का नियम

28 मार्च

बौद्धिक क्षमता से परे बढ़ें

किसी विशेष क्षेत्र में लंबे समय तक गहन अध्ययन करने से, विद्वान अपने अध्ययन से जुड़े सभी पहलुओं को समझ पाते हैं। वे एक ऐसे मुकाम पर पहुँच जाते हैं जहाँ यह सब उनके भीतर समाहित हो जाता है और वे अब केवल अलग-अलग पहलुओं को नहीं देखते, बल्कि समग्रता का सहज ज्ञान प्राप्त कर लेते हैं। वे सचमुच गतिशीलता को देखते या महसूस करते हैं। जीव विज्ञान में, जेन गुडॉल का उदाहरण मिलता है, जिन्होंने पूर्वी अफ्रीका के जंगलों में चिंपैंजी के बीच रहकर वर्षों तक उनका अध्ययन किया। उनके साथ निरंतर संपर्क में रहने से वे एक ऐसे मुकाम पर पहुँच गईं जहाँ उन्होंने चिंपैंजी की तरह सोचना शुरू कर दिया और उनके सामाजिक जीवन के उन पहलुओं को देख पाईं जिन्हें कोई अन्य वैज्ञानिक समझ नहीं पाया था। उन्होंने न केवल व्यक्तियों के रूप में, बल्कि एक समूह के रूप में भी उनके कार्य करने के तरीके को सहज रूप से समझा, जो उनके जीवन का अभिन्न अंग है। उन्होंने चिंपैंजी के सामाजिक जीवन के बारे में ऐसी खोजें कीं जिन्होंने इस जानवर के बारे में हमारी धारणा को हमेशा के लिए बदल दिया, और जो इस गहन अंतर्ज्ञान पर आधारित होने के बावजूद कम वैज्ञानिक नहीं हैं।
दैनिक नियम: समय के साथ, सिद्ध पुरुष अपने क्षेत्र की संपूर्ण समझ प्राप्त कर लेते हैं। यदि आप धैर्य रखें तो आपको रोमांच और आनंद का अनुभव होगा। सिद्धि, VI: सहज ज्ञान और तर्क को एकीकृत करना—सिद्धि

29 मार्च

सहज ज्ञान को तर्क के साथ मिलाएँ, ए
अल्बर्ट आइंस्टीन ने सहज या लाक्षणिक मन को एक पवित्र उपहार कहा था। उन्होंने आगे कहा कि तर्कसंगत मन एक वफादार सेवक है। यह विरोधाभासी है कि आधुनिक जीवन के संदर्भ में हम सेवक की पूजा करने लगे हैं और दिव्य को अपवित्र करने लगे हैं। —बॉब सैम्पल्स, द मेटाफोरिक माइंड

हम सभी के पास एक उच्चतर बुद्धि तक पहुँच है, जो हमें दुनिया को और अधिक समझने, रुझानों का पूर्वानुमान लगाने और किसी भी परिस्थिति में तेज़ी और सटीकता से प्रतिक्रिया करने में सक्षम बनाती है। यह बुद्धि किसी अध्ययन क्षेत्र में गहराई से उतरकर और अपनी प्रवृत्ति के प्रति निष्ठावान रहकर विकसित होती है, चाहे हमारा दृष्टिकोण दूसरों को कितना भी अपरंपरागत क्यों न लगे। वर्षों तक इस गहन अध्ययन के माध्यम से हम अपने क्षेत्र के जटिल घटकों को आत्मसात कर लेते हैं और उनमें सहज ज्ञान विकसित कर लेते हैं। जब हम इस सहज ज्ञान को तर्कसंगत प्रक्रियाओं के साथ जोड़ते हैं, तो हम अपने मस्तिष्क को अपनी क्षमता की चरम सीमा तक विस्तारित करते हैं और जीवन के मूल रहस्य को देख पाते हैं। तब हमें ऐसी शक्तियाँ प्राप्त होती हैं जो जानवरों की सहज शक्ति और गति के लगभग समान होती हैं, लेकिन साथ ही हमारी मानवीय चेतना द्वारा प्रदत्त अतिरिक्त पहुँच भी होती है।
दैनिक नियम: यह शक्ति वह है जिसे प्राप्त करने के लिए हमारे मस्तिष्क को बनाया गया है, और यदि हम अपनी प्रवृत्तियों का उनके अंतिम लक्ष्य तक अनुसरण करें तो हम स्वाभाविक रूप से इस प्रकार की बुद्धिमत्ता की ओर अग्रसर होंगे। निपुणता, VI: सहज ज्ञान को तर्क के साथ एकीकृत करें—निपुणता

30 मार्च

सहज ज्ञान को तर्क के साथ मिलाएँ, बी

महान शतरंज मास्टर बॉबी फिशर ने शतरंज की बिसात पर अपने मोहरों की चालों से परे सोचने की क्षमता का वर्णन किया था; कुछ समय बाद वे "बल के क्षेत्र" देख पाते थे जिससे वे पूरे मैच की दिशा का अनुमान लगा सकते थे। पियानोवादक ग्लेन गोल्ड के लिए, उन्हें अब संगीत के सुरों या भागों पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता नहीं थी, बल्कि वे पूरी रचना की संरचना को देख पाते थे और उसे व्यक्त कर सकते थे। अल्बर्ट आइंस्टीन को अचानक न केवल एक समस्या का उत्तर मिल गया, बल्कि ब्रह्मांड को देखने का एक बिल्कुल नया तरीका भी मिल गया, जो उनके अंतर्ज्ञान से प्राप्त एक दृश्य छवि में समाहित था। इन सभी उदाहरणों में, विभिन्न कौशलों के इन अभ्यासकर्ताओं ने अधिक देखने की अनुभूति का वर्णन किया। हम सभी के पास बुद्धि के इस उच्च रूप तक पहुंच है, जो हमें दुनिया को अधिक देखने, रुझानों का अनुमान लगाने और किसी भी परिस्थिति में तेजी और सटीकता के साथ प्रतिक्रिया करने में सक्षम बनाता है। इन विभिन्न चरणों से गुजरते हुए, तीव्र ऊर्जा के साथ, आपको यह विश्वास रखना होगा कि ये सहज शक्तियां समय के साथ आप में विकसित होंगी। किसी भी परिस्थिति में समग्र गतिशीलता को भांपने, दूसरों से पहले समस्याओं और समाधानों का पूर्वानुमान लगाने की क्षमता आपको सत्ता की ऊंचाइयों तक ले जाएगी।

दैनिक नियम: यदि आप मार्ग पर चलते रहेंगे, तो आपको निपुणता की ये शक्तियाँ प्राप्त होंगी।

निपुणता, VI: सहज ज्ञान और तर्क को एकीकृत करें—निपुणता

31 मार्च

अपने भाग्य से जुड़ें

प्रतिभा और जन्मजात गुणों की बात मत करो! ऐसे कई महान पुरुष हुए हैं जिनमें जन्मजात प्रतिभा बहुत कम थी। उन्होंने महानता हासिल की, वे "प्रतिभाशाली" बने... उन्होंने इसके लिए खुद को समय दिया। —फ्रेडरिक नीत्शे

जैसा कि आप अब तक जान चुके होंगे, निपुणता आनुवंशिकता या भाग्य का प्रश्न नहीं है, बल्कि अपनी स्वाभाविक प्रवृत्तियों और भीतर से उठने वाली गहरी इच्छा का अनुसरण करने का प्रश्न है। हर किसी में ऐसी प्रवृत्तियाँ होती हैं। आपके भीतर की यह इच्छा अहंकार या सत्ता की लालसा से प्रेरित नहीं है, क्योंकि ये दोनों ही भावनाएँ निपुणता के मार्ग में बाधक हैं। बल्कि यह किसी स्वाभाविक भावना की गहरी अभिव्यक्ति है, वह भावना जिसने आपको जन्म से ही अद्वितीय बनाया है। अपनी प्रवृत्तियों का अनुसरण करते हुए और निपुणता की ओर बढ़ते हुए, आप समाज में एक महान योगदान देते हैं, उसे खोजों और अंतर्दृष्टियों से समृद्ध करते हैं, और प्रकृति और मानव समाज में व्याप्त विविधता का भरपूर लाभ उठाते हैं। वास्तव में, दूसरों द्वारा सृजित चीजों का मात्र उपभोग करना और सीमित लक्ष्यों और तात्कालिक सुखों के खोल में सिमट जाना घोर स्वार्थ है। अपनी प्रवृत्तियों से विमुख होना अंततः केवल पीड़ा और निराशा की ओर ले जाता है, और यह अहसास कराता है कि आपने कुछ अद्वितीय खो दिया है। यह पीड़ा कड़वाहट और ईर्ष्या के रूप में प्रकट होगी, और आप अपने अवसाद के वास्तविक स्रोत को नहीं पहचान पाएंगे। आपका सच्चा स्वरूप शब्दों या सामान्य वाक्यों में नहीं बोलता। इसकी आवाज़ आपके भीतर से, आपकी आत्मा की गहराई से, आपके भीतर शारीरिक रूप से समाई किसी चीज़ से आती है। यह आपकी विशिष्टता से उत्पन्न होती है, और उन संवेदनाओं और प्रबल इच्छाओं के माध्यम से संवाद करती है जो आपको पार कर जाती हैं। आप अंततः यह नहीं समझ सकते कि आप कुछ गतिविधियों या ज्ञान के रूपों की ओर क्यों आकर्षित होते हैं। इसे वास्तव में शब्दों में व्यक्त या समझाया नहीं जा सकता। यह प्रकृति का एक नियम मात्र है।

दैनिक नियम: इस वाणी का अनुसरण करके आप अपनी क्षमता को पहचानते हैं और अपनी अनूठी प्रतिभा को सृजित करने और व्यक्त करने की अपनी गहरी इच्छाओं को पूरा करते हैं। इसका एक उद्देश्य है, और इसे साकार करना आपके जीवन का लक्ष्य है। निपुणता, VI: सहज ज्ञान को तर्क से जोड़ना—निपुणता

अप्रैल

आदर्श दरबारी

सत्ता का खेल खेलना

सत्ता का खेल निरंतर छल-कपट का खेल है, जो प्राचीन कुलीन दरबार की षड्यंत्रकारी दुनिया में व्याप्त सत्ता समीकरणों से अत्यंत मिलता-जुलता है। इतिहास में, दरबार हमेशा सत्ताधारी व्यक्ति —राजा, रानी, सम्राट, नेता—के इर्द-गिर्द ही संगठित होता रहा है। इस दरबार में उपस्थित दरबारी विशेष रूप से नाजुक स्थिति में होते थे: उन्हें अपने स्वामियों की सेवा करनी होती थी, लेकिन यदि वे चापलूसी करते या खुलेआम उनका पक्ष लेते, तो उनके आसपास के अन्य दरबारी भनक लगा लेते और उनके विरुद्ध कार्रवाई करते। वहीं दूसरी ओर, दरबार को सभ्यता और परिष्कार की पराकाष्ठा का प्रतीक माना जाता था। यही दरबारियों की दुविधा थी: शालीनता की पराकाष्ठा प्रतीत होते हुए भी, उन्हें अपने विरोधियों को सूक्ष्मतम तरीकों से मात देनी होती थी। दरबार में जीवन एक कभी न खत्म होने वाला खेल था जिसके लिए निरंतर सतर्कता और रणनीतिक सोच की आवश्यकता होती थी। यह एक सभ्य युद्ध था। आज हम दरबारियों के समान ही एक विचित्र विरोधाभास का सामना कर रहे हैं: सब कुछ सभ्य, शालीन, लोकतांत्रिक और निष्पक्ष प्रतीत होना चाहिए। लेकिन अगर हम उन नियमों का बहुत सख्ती से पालन करते हैं, अगर हम उन्हें अक्षरशः लेते हैं, तो हम अपने आस-पास के उन लोगों से कुचल दिए जाते हैं जो इतने मूर्ख नहीं हैं। जैसा कि महान पुनर्जागरणकालीन राजनयिक और दरबारी निकोलो मैकियावेली ने लिखा था, "जो व्यक्ति हर समय अच्छा बनने की कोशिश करता है, वह उन असंख्य लोगों के बीच बर्बाद हो जाता है जो अच्छे नहीं होते।" दरबार खुद को परिष्कार का शिखर मानता था, लेकिन उसकी चमकदार सतह के नीचे लालच, ईर्ष्या, वासना, घृणा जैसी गहरी भावनाओं का एक घना भंडार उबलता और सुलगता रहता था। आज की दुनिया भी इसी तरह खुद को निष्पक्षता का शिखर मानती है, फिर भी वही कुरूप भावनाएँ हमारे भीतर हलचल मचाती रहती हैं, जैसे वे हमेशा से करती आई हैं। खेल वही है। अप्रैल का महीना आपको एक आदर्श दरबारी के रूप में सत्ता का खेल खेलना सिखाएगा।

जब आप वास्तविक दुनिया में कदम रखते हैं, तो अचानक ही आप इस पूरी दुनिया से चकित हो जाते हैं। यह हमारे अंदर के एक छोटे से गंदे राज़ की तरह है। लोग अपनी यौन जीवन के बारे में बातें करते हैं। लेकिन दुनिया में लगातार चल रहे सत्ता के खेल के बारे में कोई बात नहीं करता। इसलिए, मैं कॉलेज से निकलने के बाद की अपनी निजी कहानी साझा करना चाहता हूँ, जब अचानक ही मुझे इस वास्तविक दुनिया का सामना करना पड़ा।

मैंने क्लासिक्स, प्राचीन ग्रीक और लैटिन में स्नातक की उपाधि प्राप्त की थी। मैं दर्शनशास्त्र, साहित्य और भाषाओं के अध्ययन में तल्लीन थी। इसलिए, जब मैंने मुख्य रूप से पत्रिकाओं में काम करना शुरू किया, एस्क्वायर में अपनी पहली नौकरी के साथ, मुझे वास्तविक दुनिया में चीजें कैसे चलती हैं, इसका कोई अंदाजा नहीं था, और मैं सभी अहंकार, असुरक्षा, जोड़-तोड़ और राजनीतिक दांव-पेच देखकर बहुत हैरान थी। इसने मुझे सचमुच परेशान और विचलित कर दिया। मुझे याद है, जब मैं लगभग छब्बीस या सत्ताईस साल की थी, एक विशेष नौकरी जिसने मुझ पर गहरा प्रभाव डाला।

मैं आपको यह नहीं बताऊँगा कि यह कौन सी नौकरी थी। मैं नहीं चाहता कि आप गूगल पर खोजकर पता लगाएँ कि मैं किसके बारे में बात कर रहा हूँ। लेकिन, संक्षेप में, नौकरी यह थी कि मुझे ऐसी कहानियाँ ढूँढनी थीं जिन्हें बाद में एक डॉक्यूमेंट्री सीरीज़ में शामिल किया जा सके, और मुझे इस आधार पर परखा जाता था कि मैंने कितनी अच्छी कहानियाँ ढूँढीं। मैं बहुत प्रतिस्पर्धी व्यक्ति हूँ, और मैं वहाँ काम करने वाले बाकी सभी लोगों से बेहतर प्रदर्शन कर रहा था। मैं ऐसी ज़्यादा कहानियाँ ढूँढ रहा था जिनका निर्माण हो रहा था, और मैंने खुद से कहा, "क्या यही असली मकसद नहीं है?" हम एक शो बनाने की कोशिश कर रहे हैं। हम काम पूरा करने की कोशिश कर रहे हैं, और मैं अपना पूरा योगदान दे रहा था।

अचानक मुझे पता चला कि मेरी वरिष्ठ अधिकारी ने यह स्पष्ट कर दिया था कि वह मुझसे खुश नहीं थीं। मैं कुछ गलत कर रहा था, वह नाराज थीं, और फिर भी मुझे समझ नहीं आ रहा था कि वह क्या था।

मैंने खुद को उसकी जगह रखकर सोचने की कोशिश की। और मैं सोच रही थी, "ऐसा क्या है जो मैं कर रही हूँ जिससे वह नाखुश हो रही है? मैं अपने काम में स्पष्ट रूप से योगदान दे रही हूँ।" और मुझे समझ आया, शायद इसलिए क्योंकि मैं उसे अपने काम में, अपने विचारों में शामिल नहीं कर रही हूँ। शायद मुझे उससे अपने विचार साझा करने चाहिए। मुझे उसे और अधिक शामिल करना चाहिए ताकि उसे लगे कि वह मेरे शोध का हिस्सा है।

फिर मैं उनके दफ्तर में जाता और उन्हें बताता कि मेरे विचार कहाँ से आ रहे हैं। मैं उनसे बातचीत करने की कोशिश कर रहा था, शायद यही समस्या थी। लेकिन इससे कोई फायदा नहीं हुआ। वह अब भी मुझसे साफ तौर पर नाखुश थीं। शायद उन्हें मैं पसंद ही नहीं था। तो मैंने आगे सोचा, "शायद मैं उनके साथ पर्याप्त दोस्ताना व्यवहार नहीं कर रहा हूँ। शायद मुझे उनके साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए। शायद मुझे जाकर काम की बात न करके, बस बातचीत करनी चाहिए और उनके साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए।"

ठीक है। तो यह मेरी दूसरी रणनीति थी। मैंने इसे अपनाना शुरू कर दिया। फिर भी वह बहुत रूखी लग रही थी। मैंने सोचा, ठीक है, वह मुझसे नफरत करती है। यही तो जिंदगी है। हर कोई आपसे प्यार नहीं कर सकता। बस यही बात होगी। मैं अपना काम करता रहूंगा। फिर एक दिन हमारी एक मीटिंग चल रही थी जिसमें हम अपने विचारों पर चर्चा कर रहे थे, और मेरा ध्यान कहीं और था, तभी अचानक उसने बीच में टोकते हुए कहा, "रॉबर्ट, तुम्हारा रवैया ठीक नहीं है।"
"क्या?"
आप यहां लोगों की बात नहीं सुन रहे हैं।
“मैं सुन रही हूँ।” मैं थोड़ा रक्षात्मक हो गई। मैं काम करती हूँ। मैं मेहनत करती हूँ, मैंने कहा। क्या आप मेरी आँखों के खुले रहने और लोगों की बात सुनने के आधार पर मेरा मूल्यांकन करेंगी? वह बोली, “नहीं। यहाँ आपको समस्या है।”
मुझे खेद है। मुझे नहीं लगता कि मैं ऐसा कर सकता हूँ।
खैर, अगले कुछ हफ्तों में उसने मेरे कथित रवैये को लेकर मुझे खूब ताने मारे। और, ज़ाहिर है, मेरा भी रवैया बदल गया। मुझे उससे चिढ़ होने लगी। कुछ हफ्तों बाद मैंने नौकरी छोड़ दी, क्योंकि मुझे यह सब बिल्कुल पसंद नहीं था। शायद मैंने तब छोड़ा जब वे मुझे निकालने वाले थे, उससे एक हफ्ता पहले ही। मैं घर गया, और कई हफ्तों तक मैंने इस बारे में गहराई से सोचा। आखिर हुआ क्या? मैंने क्या गलती की? मतलब, क्या वो मुझे पसंद नहीं करती थी? मुझे लगता है मैं एक मिलनसार इंसान हूँ।
अंततः, गहन विश्लेषण के बाद, मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि मैंने पुस्तक लिखने से दस वर्ष पहले ही सत्ता के एक नियम का उल्लंघन किया था। नियम 1: कभी भी अपने गुरु से आगे निकलने की कोशिश न करें। मैं इस माहौल में यह सोचकर आया था कि महत्वपूर्ण बात यह है कि मैं बेहतरीन काम करूँ और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करूँ। लेकिन ऐसा करने में, मैंने अपनी वरिष्ठ महिला को असुरक्षित महसूस कराया कि शायद मैं उसकी नौकरी हथियाना चाहता हूँ या मैं उससे बेहतर हूँ। और मैं उसे नीचा दिखा रहा था क्योंकि अच्छे विचार मुझसे आ रहे थे, उससे नहीं। वास्तव में इसमें उसकी कोई गलती नहीं थी। मैंने नियम 1 का उल्लंघन किया था। और जब आप नियम 1 का उल्लंघन करते हैं, तो आपको उसका परिणाम भुगतना पड़ता है, क्योंकि आप किसी व्यक्ति के अहंकार और उसकी असुरक्षाओं को ठेस पहुँचा रहे होते हैं। यह सबसे बुरा काम है जो आप कर सकते हैं, और यही हुआ था।
इस पर विचार करते हुए, यह मेरे जीवन का एक महत्वपूर्ण मोड़ बन गया। मैंने कहा, “मैं अब ऐसा दोबारा कभी नहीं होने दूंगी। और मैं कभी भी बातों को व्यक्तिगत रूप से नहीं लूंगी और भावुक नहीं होऊंगी।” क्योंकि यही हुआ था। मैंने उसकी बेरुखी और शत्रुता पर भावनात्मक प्रतिक्रिया दी और एक नकारात्मक रवैया अपना लिया। अब ऐसा दोबारा कभी नहीं होगा। मैं एक लेखिका हूँ। मैं अपने सामने आने वाले कामों को एक दूरी से देखूंगी। मैं सत्ता के खेल की एक कुशल पर्यवेक्षक बनूंगी। मैं इन लोगों को ऐसे देखूंगी जैसे वे प्रयोगशाला में चूहे हों और मैं वैज्ञानिक हूँ।
इससे मुझे न केवल अपने द्वारा किए गए विभिन्न प्रकार के कार्यों में चल रहे सत्ता के खेल को

देखने का अवसर मिला, बल्कि इस दूरी से दुनिया को देखने के कारण अचानक मुझे शक्ति प्राप्त हुई। मैं भावनात्मक रूप से उलझा हुआ नहीं था, और मैं चीजों से बहुत आसानी से निपट सकता था। इसी दृष्टिकोण से मैंने 'सत्ता के 48 नियम' विकसित किए। '48 नियम' में मैंने यह निष्कर्ष निकाला कि यही वह वास्तविकता है जिससे हम सभी को निपटना होगा - हम सामाजिक प्राणी हैं, हम ऐसे वातावरण में रहते हैं जहाँ सभी प्रकार के जटिल नेटवर्क मौजूद हैं, और एक तरह से, हम इस वातावरण, इस वास्तविकता से कैसे निपटते हैं, इसी से हमारी पहचान बनती है।

1 अप्रैल

गुरु से कभी आगे मत निकलो

अपने स्वामी से आगे निकलने की कोशिश न करें। हर तरह की श्रेष्ठता घृणित होती है, लेकिन अपने स्वामी पर किसी प्रजा की श्रेष्ठता न केवल मूर्खतापूर्ण है, बल्कि घातक भी है। —बाल्टासर ग्रेशियन

दूसरों को खुश करने और प्रभावित करने की चाह में, अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन ज़रूरत से ज़्यादा न करें, वरना इसका उल्टा असर हो सकता है—डर और असुरक्षा की भावना पैदा हो सकती है। हर किसी में असुरक्षा की भावना होती है। जब आप दुनिया के सामने खुद को पेश करते हैं और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करते हैं, तो स्वाभाविक रूप से हर तरह की नाराज़गी, ईर्ष्या और असुरक्षा की भावनाएँ जागृत होती हैं। यह स्वाभाविक है। आप अपना जीवन दूसरों की छोटी-मोटी भावनाओं की चिंता में नहीं बिता सकते। लेकिन अपने से वरिष्ठों के साथ आपको अलग दृष्टिकोण अपनाना चाहिए: जब सत्ता की बात आती है, तो अपने गुरु से आगे निकलना शायद सबसे बड़ी गलती है। अपने गुरुओं को उनकी असलियत से ज़्यादा प्रतिभाशाली साबित करें, और आप सत्ता की ऊँचाइयों को प्राप्त कर लेंगे। अगर आपके विचार अपने गुरु से ज़्यादा रचनात्मक हैं, तो उनका श्रेय उन्हें दें, जितना हो सके सार्वजनिक रूप से। यह स्पष्ट कर दें कि आपकी सलाह केवल उनकी सलाह की प्रतिध्वनि है। अगर आप बुद्धि में अपने गुरु से आगे हैं, तो दरबारी मसखरे की भूमिका निभाना ठीक है, लेकिन तुलना करने पर उन्हें ठंडा और चिड़चिड़ा न दिखाएँ। यदि आप स्वभाव से अपने स्वामी से अधिक मिलनसार और उदार हैं, तो सावधान रहें कि आप वह बादल न बनें जो दूसरों के लिए उनकी चमक को अवरुद्ध करे। उन्हें सूर्य के समान प्रकट होना चाहिए जिसके चारों ओर सब घूमते हैं, शक्ति और चमक बिखेरते हुए, ध्यान का केंद्र।

दैनिक नियम: अपने से वरिष्ठों को हमेशा श्रेष्ठता का अहसास कराएं। सत्ता के 48 नियम, नियम 1: कभी भी अपने गुरु से आगे निकलने की कोशिश न करें।

2 अप्रैल

स्वामी को गौरवान्वित और श्रेष्ठ महसूस कराएँ

पुनर्जागरण काल के सभी वैज्ञानिकों की तरह, गैलीलियो भी अपने शोध के लिए महान शासकों की उदारता पर निर्भर थे। खोज चाहे कितनी भी महान क्यों न हो, उनके संरक्षक आमतौर पर उन्हें नकद नहीं, बल्कि उपहारों से भुगतान करते थे। इससे उनका जीवन निरंतर असुरक्षा और निर्भरता से भरा रहा। 1610 में, बृहस्पति के चंद्रमाओं की खोज करके उन्होंने एक नई रणनीति अपनाई। गैलीलियो ने अपनी खोज को मेडिसी परिवार की महानता का सम्मान करने वाली एक खगोलीय घटना में बदल दिया। मेडिसी परिवार ने गैलीलियो को पूर्ण वेतन के साथ अपना आधिकारिक दरबारी दार्शनिक और गणितज्ञ बना दिया। वैज्ञानिक भी दरबारी जीवन और संरक्षण की अनिश्चितताओं से अछूते नहीं हैं। उन्हें भी धन के नियंत्रकों की सेवा करनी पड़ती है। और उनकी महान बौद्धिक क्षमताएं उनके स्वामी को असुरक्षित महसूस करा सकती हैं, मानो वे केवल धन उपलब्ध कराने के लिए ही मौजूद हों—एक घिनौना, नीच काम। एक महान कृति का निर्माता यह महसूस करना चाहता है कि वह केवल वित्तपोषण प्रदान करने वाले से कहीं अधिक है। वह रचनात्मक और शक्तिशाली दिखना चाहता है, और अपने नाम से निर्मित कृति से भी अधिक महत्वपूर्ण। असुरक्षा की बजाय, आपको उसे गौरव प्रदान करना चाहिए। गैलीलियो ने अपनी खोज से मेडिसी परिवार की बौद्धिक श्रेष्ठता को चुनौती नहीं दी और न ही उन्हें किसी भी तरह से हीन महसूस कराया; बल्कि सितारों के साथ उनका सटीक संबंध स्थापित करके उन्होंने उन्हें इटली के दरबारों में असाधारण रूप से प्रसिद्ध कर दिया। उन्होंने गुरु को पीछे नहीं छोड़ा, बल्कि गुरु को ही सबसे श्रेष्ठ बना दिया।

दैनिक नियम: न केवल अपने गुरु से आगे निकलने की कोशिश न करें, बल्कि अपने से ऊपर वालों को भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करने का अवसर दें। सत्ता के 48 नियम, नियम 1: कभी भी अपने गुरु से आगे न निकलें।

3 अप्रैल

जानिए असली बागडोर किसके हाथ में है

सत्ता हमेशा केंद्रित रूपों में ही मौजूद होती है। किसी भी संगठन में, यह अपरिहार्य है कि एक छोटा समूह ही सत्ता की बागडोर संभाले। और अक्सर ये वे लोग नहीं होते जिनके पास उच्च पद होते हैं। सत्ता के खेल में, लक्ष्य निर्धारित किए बिना इधर-उधर भटकने वाला मूर्ख ही होता है। आपको यह पता लगाना होगा कि संचालन को कौन नियंत्रित करता है, पर्दे के पीछे असली निर्देशक कौन है। जैसा कि रिचेल्यू ने सत्रहवीं शताब्दी के आरंभ में फ्रांसीसी राजनीतिक परिदृश्य के शीर्ष पर पहुंचने के दौरान पाया, निर्णय राजा लुई XIII द्वारा नहीं, बल्कि राजा की माता द्वारा लिए जाते थे। और इसलिए उन्होंने अपना संबंध उनसे स्थापित किया, और दरबारियों के बीच तेजी से बढ़ते हुए शीर्ष तक पहुंच गए। एक बार तेल मिल जाना ही काफी है—आपका धन और सत्ता जीवन भर के लिए सुनिश्चित हो जाती है।

दैनिक नियम: जब आप उत्थान के लिए शक्ति के स्रोतों की तलाश कर रहे हों, तो उन लोगों को खोजें जो वास्तव में संचालन को नियंत्रित करते हैं। वे हमेशा वे नहीं होते जो आप सोचते हैं। एक बार पहचान हो जाने पर, उनसे जुड़ जाएं। शक्ति के 48 नियम, नियम 23: अपनी शक्तियों को केंद्रित करें।

4 अप्रैल

श्रेय कब लेना है और कब देना है, यह जानें

यह सुनिश्चित करें कि दूसरों को श्रेय साझा करने देना आपके लिए कब फायदेमंद है। जब आपका कोई वरिष्ठ अधिकारी हो, तो लालच न करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। राष्ट्रपति रिचर्ड निक्सन की पीपुल्स रिपब्लिक ऑफ चाइना की ऐतिहासिक यात्रा मूल रूप से उनका ही विचार था, लेकिन हेनरी किसिंजर की कुशल कूटनीति के बिना यह संभव नहीं हो पाती। किसिंजर के कौशल के बिना यह यात्रा इतनी सफल भी नहीं होती। फिर भी, जब श्रेय लेने का समय आया, तो किसिंजर ने चतुराई से निक्सन को ही अधिकांश श्रेय लेने दिया। यह जानते हुए कि सच्चाई बाद में सामने आएगी, उन्होंने अल्पकालिक रूप से सुर्खियां बटोरने से बचने के लिए सावधानी बरती। किसिंजर ने कुशलता से यह खेल खेला: उन्होंने अपने से नीचे के लोगों के काम का श्रेय स्वयं लिया, जबकि अपने परिश्रम का श्रेय वरिष्ठों को दिया। खेल खेलने का यही सही तरीका है। दैनिक नियम: अपने से नीचे वालों से श्रेय लो। अपने से ऊपर वालों को श्रेय दो। सत्ता के 48 नियम, नियम 7: दूसरों से काम करवाओ, लेकिन श्रेय हमेशा खुद लो।

5 अप्रैल

स्वयं को एक शक्तिशाली चरित्र में रूपांतरित करें।

1832 में एक प्रकाशक ने ऑरोर डुपिन डुडेवेंट का पहला प्रमुख उपन्यास, इंडियाना, प्रकाशित किया। उन्होंने इसे "जॉर्ज सैंड" छद्म नाम से प्रकाशित करने का निर्णय लिया था, और पूरे पेरिस ने मान लिया था कि यह प्रभावशाली नया लेखक पुरुष है। "जॉर्ज सैंड" नाम अपनाने से पहले भी डुडेवेंट कभी-कभी पुरुषों के कपड़े पहनती थीं; अब, एक सार्वजनिक हस्ती के रूप में, उन्होंने इस छवि को और भी बढ़ा-चढ़ाकर पेश किया। उन्होंने अपने वॉर्डरोब में पुरुषों के लंबे कोट, ग्रे टोपी, भारी बूट और फैशनेबल टाई शामिल कर लीं। वह सिगार पीती थीं और बातचीत में एक पुरुष की तरह बात करती थीं, बातचीत पर हावी होने या अभद्र शब्दों का प्रयोग करने से नहीं डरती थीं। इस विचित्र "पुरुष/महिला" लेखक ने जनता को मोहित कर लिया। लेकिन जो लोग सैंड को अच्छी तरह जानते थे, वे समझते थे कि उनका पुरुष रूप उन्हें जनता की ताक-झांक से बचाता था। सार्वजनिक जीवन में, वह इस भूमिका को पूरी तरह निभाने का आनंद लेती थीं; निजी जीवन में वह वैसी ही रहती थीं जैसी वह वास्तव में थीं। उन्हें यह भी एहसास हुआ कि "जॉर्ज सैंड" का चरित्र नीरस या अनुमान लगाने योग्य हो सकता है, और इससे बचने के लिए वे समय-समय पर अपने द्वारा बनाए गए चरित्र में नाटकीय बदलाव लाती थीं; उन्होंने राजनीति में दखल देना शुरू किया, प्रदर्शनों का नेतृत्व किया, छात्र विद्रोहों को प्रेरित किया। कोई भी उन्हें उनके द्वारा बनाए गए चरित्र की सीमाएँ तय नहीं करने दे सकता था। उनकी मृत्यु के बहुत बाद, और जब अधिकांश लोगों ने उनके उपन्यास पढ़ना बंद कर दिया था, तब भी उस चरित्र की असाधारण नाटकीयता लोगों को मोहित और प्रेरित करती रही है। समझें: जिस चरित्र के साथ आप पैदा हुए प्रतीत होते हैं, वह जरूरी नहीं कि आप ही हों; आपको विरासत में मिले गुणों के अलावा, आपके माता-पिता, आपके मित्र और आपके सहपाठी भी आपके व्यक्तित्व को आकार देने में सहायक रहे हैं। शक्तिशाली लोगों का सबसे बड़ा कर्तव्य है इस प्रक्रिया पर नियंत्रण रखना, दूसरों को उन्हें सीमित करने और ढालने की क्षमता से रोकना।

दैनिक नियम: स्वयं को एक शक्तिशाली व्यक्तित्व में रूपांतरित करें। स्वयं को मिट्टी की तरह तराशना आपके जीवन के सबसे महान और आनंददायक कार्यों में से एक होना चाहिए। यह आपको मूल रूप से एक कलाकार बनाता है—एक ऐसा कलाकार जो स्वयं का सृजन करता है।

शक्ति के 48 नियम, नियम 25: स्वयं का पुनर्निर्माण करें

6 अप्रैल

अपने शिकार से भी ज्यादा बेवकूफ दिखें
मूर्खता का सदुपयोग करना सीखें: बुद्धिमान व्यक्ति भी कभी-कभी इस चाल का प्रयोग करता है। ऐसे अवसर भी आते हैं जब सबसे बड़ी बुद्धिमत्ता यह दिखाने में होती है कि आप नहीं जानते—आपको अज्ञानी नहीं होना चाहिए, बल्कि इसका सदुपयोग करने में सक्षम होना चाहिए। —बाल्टासर ग्रेशियन

अगर आप महत्वाकांक्षी हैं लेकिन पद में निचले पायदान पर हैं, तो यह तरकीब कारगर साबित हो सकती है: अपनी असलियत से कम बुद्धिमान दिखना, यहाँ तक कि थोड़ा मूर्ख दिखना भी, एक बेहतरीन भेस है। एक सीधे-सादे सूअर की तरह दिखें और कोई भी आपकी खतरनाक महत्वाकांक्षाओं पर विश्वास नहीं करेगा। वे शायद आपको पदोन्नति भी दे दें क्योंकि आप इतने मिलनसार और आज्ञाकारी लगते हैं। बुद्धिमत्ता वह गुण है जिसे कम करके दिखाना स्वाभाविक है, लेकिन यहीं क्यों रुकें? दिखावे की कसौटी पर शिष्टाचार और परिष्कार बुद्धिमत्ता के लगभग बराबर ही आते हैं; लोगों को यह महसूस कराएँ कि वे आपसे अधिक परिष्कृत हैं और उनका संशय कम हो जाएगा। भोलापन का दिखावा भी कमाल कर सकता है।
दैनिक नियम: सामान्य तौर पर, हमेशा लोगों को यह विश्वास दिलाएं कि वे आपसे अधिक बुद्धिमान और परिष्कृत हैं। वे आपको अपने आसपास रखेंगे क्योंकि आप उन्हें आत्मसम्मान का एहसास कराते हैं, और आप जितने लंबे समय तक उनके आसपास रहेंगे, उन्हें धोखा देने के उतने ही अधिक अवसर आपको मिलेंगे। सत्ता के 48 नियम, नियम 21: मूर्ख को फंसाने के लिए मूर्ख का रूप धारण करें—अपने शिकार से अधिक मूर्ख दिखें।

7 अप्रैल

अदालती मामलों में संशयवादी न बनें

मोम, जो स्वभाव से कठोर और भंगुर पदार्थ है, थोड़ी सी गर्मी देने पर नरम हो जाता है, जिससे वह मनचाहा आकार ले लेता है। ठीक इसी तरह, विनम्र और मित्रवत व्यवहार करके आप लोगों को नरम और सहयोगी बना सकते हैं, भले ही वे चिड़चिड़े और द्वेषपूर्ण स्वभाव के हों। इसलिए, विनम्रता मानव स्वभाव के लिए वही है जो मोम के लिए गर्मी। —आर्थर शोपेनहावर

दूसरों के अच्छे काम की सराहना करें। यदि आप लगातार अपने समकक्षों या अधीनस्थों की आलोचना करते रहेंगे, तो उस आलोचना का कुछ असर आप पर भी पड़ेगा, जो हर जगह एक काले बादल की तरह आप पर मंडराता रहेगा। हर नई व्यंग्यात्मक टिप्पणी पर लोग नाराज़ होंगे और आप उन्हें चिढ़ाएंगे। दूसरों की उपलब्धियों के प्रति विनम्रतापूर्वक प्रशंसा व्यक्त करके, आप विरोधाभासी रूप से अपनी उपलब्धियों की ओर ध्यान आकर्षित करते हैं।

दैनिक नियम: आश्चर्य और विस्मय व्यक्त करने की क्षमता, और ऐसा प्रतीत करना कि आप वास्तव में ऐसा कर रहे हैं, एक दुर्लभ और लुप्त होती प्रतिभा है, लेकिन फिर भी इसका बहुत महत्व है। सत्ता के 48 नियम, नियम 24: एक आदर्श दरबारी की भूमिका निभाएं।

8 अप्रैल

अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण रखें

एक संप्रभु शासक को कभी क्रोध में आकर सेना नहीं भेजनी चाहिए, एक नेता को कभी रोष में आकर युद्ध शुरू नहीं करना चाहिए। — सन त्ज़ू

गुस्से में लोग अक्सर हास्यास्पद लगते हैं, क्योंकि उनकी प्रतिक्रिया उस घटना के अनुपात से कहीं अधिक होती है। वे बातों को ज़रूरत से ज़्यादा गंभीरता से ले लेते हैं और अपने साथ हुए अपमान या चोट को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करते हैं। वे छोटी-छोटी बातों पर भी इतने संवेदनशील हो जाते हैं कि उन्हें व्यक्तिगत रूप से लेने का उनका तरीका हास्यास्पद हो जाता है। इससे भी ज़्यादा हास्यास्पद उनका यह मानना है कि उनका गुस्सा उनकी शक्ति का प्रतीक है। सच्चाई इसके विपरीत है: चिड़चिड़ापन शक्ति नहीं, बल्कि बेबसी का संकेत है। लोग शायद कुछ समय के लिए आपके गुस्से से डर जाएं, लेकिन अंत में वे आपका सम्मान खो देते हैं। उन्हें यह भी एहसास होता है कि वे आसानी से ऐसे व्यक्ति को नीचा दिखा सकते हैं जिसमें आत्म-नियंत्रण की कमी हो।

दैनिक नियम: क्रोध और भावनाओं का प्रदर्शन कमजोरी की निशानी है; यदि आप स्वयं पर नियंत्रण नहीं रख सकते, तो आप किसी और चीज़ पर कैसे नियंत्रण रख सकते हैं? सत्ता के 48 नियम, नियम 39: मछली पकड़ने के लिए पानी में हलचल मचाओ

9 अप्रैल

प्रतिष्ठा पर बहुत कुछ निर्भर करता है

सामाजिक परिवेश में, दिखावट ही हमारे लगभग सभी निर्णयों का मापदंड है, और आपको कभी भी इसके विपरीत सोचने की गलती नहीं करनी चाहिए। एक छोटी सी गलती, दिखावट में एक अचानक या अटपटा बदलाव विनाशकारी साबित हो सकता है। यही कारण है कि अपनी खुद की बनाई प्रतिष्ठा को बनाना और बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह प्रतिष्ठा दिखावट के इस खतरनाक खेल में आपकी रक्षा करेगी, दूसरों की जिज्ञासु निगाहों को आपके वास्तविक स्वरूप को जानने से रोकेगी, और आपको इस बात पर कुछ हद तक नियंत्रण देगी कि दुनिया आपको कैसे आंकती है—यह एक शक्तिशाली स्थिति है। प्रतिष्ठा में जादू जैसी शक्ति होती है: एक ही झटके में यह आपकी ताकत को दोगुना कर सकती है। यह लोगों को आपसे दूर भी भगा सकती है। एक ही कार्य शानदार या भयानक प्रतीत होता है या नहीं, यह पूरी तरह से करने वाले की प्रतिष्ठा पर निर्भर करता है। इसलिए प्रतिष्ठा एक ऐसा खजाना है जिसे सावधानीपूर्वक इकट्ठा और सहेज कर रखना चाहिए। विशेष रूप से जब आप इसे पहली बार स्थापित कर रहे हों, तो आपको इस पर होने वाले सभी हमलों का अनुमान लगाते हुए इसकी कड़ी सुरक्षा करनी चाहिए। एक बार जब आपका विश्वास मजबूत हो जाए, तो अपने दुश्मनों की अपमानजनक टिप्पणियों पर क्रोधित या रक्षात्मक न हों—यह असुरक्षा को दर्शाता है, न कि आपकी प्रतिष्ठा में आत्मविश्वास को। इसके बजाय, संयमित रहें और आत्मरक्षा में कभी भी हताश न दिखें।

दैनिक नियम: प्रतिष्ठा ही शक्ति की आधारशिला है। प्रतिष्ठा के बल पर ही आप दूसरों को डराकर जीत हासिल कर सकते हैं; लेकिन एक बार प्रतिष्ठा कमज़ोर पड़ जाए, तो आप असुरक्षित हो जाते हैं और चारों ओर से आप पर हमले होने लगते हैं। कभी भी दूसरों को इसे आपके लिए परिभाषित न करने दें। शक्ति के 48 नियम, नियम 5: प्रतिष्ठा पर बहुत कुछ निर्भर करता है—इसे अपने जीवन से भी अधिक महत्व दें।

10 अप्रैल

हमेशा जरूरत से कम बोलें।
किसी विषय के बारे में अनुचित शब्द अक्सर बुरे कर्मों की याद से भी अधिक गहराई तक जड़ पकड़ लेते हैं। —सर वाल्टर रैले

जब आप शब्दों से लोगों को प्रभावित करने की कोशिश करते हैं, तो जितना अधिक आप बोलते हैं, उतना ही आप सामान्य प्रतीत होते हैं और उतना ही आप पर नियंत्रण कम हो जाता है। भले ही आप कोई साधारण सी बात कह रहे हों, अगर आप उसे अस्पष्ट, अनिश्चित और रहस्यमय बना दें तो वह मौलिक लगेगी। प्रभावशाली लोग कम बोलकर ही प्रभावित और भयभीत करते हैं। जितना अधिक आप बोलते हैं, उतनी ही अधिक संभावना होती है कि आप कोई मूर्खतापूर्ण बात कह देंगे।
दैनिक नियम: आवश्यकता से कम बोलकर आप अर्थपूर्ण और शक्तिशाली प्रतीत होते हैं। साथ ही, जितना कम आप बोलेंगे, मूर्खतापूर्ण या खतरनाक बात कहने का जोखिम उतना ही कम होगा। सत्ता के 48 नियम, नियम 4: हमेशा आवश्यकता से कम बोलें।

11 अप्रैल

लोगों के स्वार्थ की अपील

धनवान बनने का सबसे छोटा और सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप लोगों को स्पष्ट रूप से यह दिखा दें कि आपके व्यवसाय को बढ़ावा देना उनके हित में है। —जीन डे ला ब्रुयेरे

सत्ता की लालसा में आप अक्सर खुद को अपने से अधिक शक्तिशाली लोगों से मदद मांगने की स्थिति में पाएंगे। मदद मांगने की एक कला होती है, जो इस बात पर निर्भर करती है कि आप सामने वाले व्यक्ति को कितनी अच्छी तरह समझते हैं और अपनी ज़रूरतों को उनकी ज़रूरतों से अलग रखते हैं। ज़्यादातर लोग इसमें कभी सफल नहीं हो पाते, क्योंकि वे पूरी तरह से अपनी ही इच्छाओं और लालसाओं में फंसे रहते हैं। वे यह मानकर चलते हैं कि जिन लोगों से वे मदद मांग रहे हैं, वे निस्वार्थ भाव से उनकी मदद करना चाहते हैं। वे ऐसे बात करते हैं मानो उनकी ज़रूरतें उन लोगों के लिए मायने रखती हों—जबकि शायद उन्हें ज़रा भी परवाह न हो। कभी-कभी वे बड़े मुद्दों का ज़िक्र करते हैं: कोई महान उद्देश्य, या प्रेम और कृतज्ञता जैसी बड़ी भावनाएं। वे बड़ी तस्वीर पर ज़ोर देते हैं, जबकि सरल, रोज़मर्रा की वास्तविकताएं कहीं ज़्यादा असरदार हो सकती थीं। वे यह नहीं समझते कि सबसे शक्तिशाली व्यक्ति भी अपनी ज़रूरतों में फंसा होता है, और अगर आप उसके स्वार्थ को ध्यान में नहीं रखते, तो वह आपको या तो हताश समझेगा या ज़्यादा से ज़्यादा समय की बर्बादी।

दैनिक नियम: जब भी कुछ मांगें, अपनी विनती में कुछ ऐसा उजागर करें जिससे सामने वाले व्यक्ति को लाभ हो, और उस पर अत्यधिक बल दें। जब उन्हें अपने लिए कुछ लाभ दिखाई देगा, तो वे उत्साहपूर्वक प्रतिक्रिया देंगे। सत्ता के 48 नियम, नियम 13: मदद मांगते समय, लोगों के स्वार्थ का सहारा लें, उनकी दया या कृतज्ञता का नहीं।

12 अप्रैल

अपने दुश्मनों का इस्तेमाल करें

मनुष्य किसी उपकार का बदला लेने की तुलना में हानि का बदला लेने के लिए अधिक तत्पर रहते हैं, क्योंकि कृतज्ञता एक बोझ है और प्रतिशोध एक आनंद। — टैसिटस

1971 में, वियतनाम युद्ध के दौरान, हेनरी किसिंजर के अपहरण का एक असफल प्रयास हुआ। इस साजिश में कई लोग शामिल थे, जिनमें प्रसिद्ध युद्ध-विरोधी कार्यकर्ता पादरी बेर्रिगन बंधुओं, चार अन्य कैथोलिक पादरियों और चार ननों का हाथ था। गुप्त रूप से, सीक्रेट सर्विस या न्याय विभाग को सूचित किए बिना, किसिंजर ने कथित अपहरणकर्ताओं में से तीन के साथ शनिवार की सुबह एक बैठक का आयोजन किया। अपने मेहमानों को यह समझाते हुए कि वे 1972 के मध्य तक अधिकांश अमेरिकी सैनिकों को वियतनाम से बाहर निकाल लेंगे, उन्होंने उन्हें पूरी तरह से प्रभावित कर दिया। उन्होंने किसिंजर को कुछ "किडनैप किसिंजर" बटन दिए और उनमें से एक वर्षों तक उनका मित्र बना रहा, कई बार उनसे मिलने भी गया। यह सिर्फ एक बार की चाल नहीं थी: किसिंजर ने अपने से असहमत लोगों के साथ काम करने की नीति अपनाई थी। सहकर्मियों ने टिप्पणी की कि वे अपने मित्रों की तुलना में अपने शत्रुओं के साथ बेहतर तालमेल रखते थे। उनका मानना था कि जब भी संभव हो, शत्रु से सुलह कर लें और उसे अपनी सेवा में लेने का प्रयास करें।

दैनिक नियम: जैसा कि लिंकन ने कहा था, आप शत्रु को मित्र बनाकर ही उसका नाश करते हैं।

सत्ता के 48 नियम, नियम 2: मित्रों पर कभी भी अत्यधिक विश्वास न करें।

13 अप्रैल

अनदेखी किए जाने से बेहतर है हमला झेलना।

अपने आस-पास के लोगों से कहीं अधिक चमकना एक ऐसा हुनर है जो जन्म से नहीं मिलता। आपको ध्यान आकर्षित करना सीखना पड़ता है, ठीक वैसे ही जैसे चुंबक लोहे को आकर्षित करता है। अपने करियर की शुरुआत में, आपको अपना नाम और प्रतिष्ठा किसी ऐसे गुण, किसी ऐसी छवि से जोड़नी चाहिए जो आपको दूसरों से अलग करे। यह छवि आपके पहनावे की एक खास शैली हो सकती है, या व्यक्तित्व की कोई ऐसी अनोखी बात जो लोगों को हंसाए और जिसके बारे में चर्चा हो। एक बार यह छवि बन जाने पर, आपकी एक पहचान बन जाती है, आसमान में आपका सितारा चमकने लगता है। यह सोचना आम गलतफहमी है कि आपकी यह अनोखी छवि विवादित नहीं होनी चाहिए, या यह सोचना कि आप पर हमला होना किसी तरह से बुरा है। सच्चाई इससे बहुत दूर है। क्षणिक प्रसिद्धि से बचने और किसी और के कारण अपनी प्रसिद्धि को फीका पड़ने से रोकने के लिए, आपको अलग-अलग तरह के ध्यान में भेदभाव नहीं करना चाहिए; अंत में, हर तरह का ध्यान आपके पक्ष में ही काम आएगा। समाज ऐसे लोगों को चाहता है जो असाधारण हों, जो आम लोगों से ऊपर हों। इसलिए, उन गुणों से कभी न डरें जो आपको दूसरों से अलग करते हैं और आपका ध्यान आकर्षित करते हैं। विवादों और यहां तक कि घोटालों को भी गले लगाने से न डरें। आलोचनाओं का सामना करना, यहाँ तक कि बदनामी झेलना भी, अनदेखी किए जाने से बेहतर है। सभी पेशे इस नियम से शासित होते हैं, और सभी पेशेवरों में थोड़ा-बहुत दिखावा करने का गुण होना आवश्यक है।

दैनिक नियम: ध्यान आकर्षित करने के प्रकारों में कोई भेद न करें—किसी भी प्रकार की बदनामी आपको शक्ति प्रदान करेगी। उपेक्षा किए जाने से बेहतर है बदनामी और हमले झेलना। सत्ता के 48 नियम, नियम 6: हर कीमत पर ध्यान आकर्षित करना।

14 अप्रैल

विश्व को एक विशाल परस्पर जुड़े महल के रूप में देखें

दुनिया खतरनाक है और दुश्मन हर जगह हैं—हर किसी को अपनी रक्षा करनी होगी। किला सबसे सुरक्षित लगता है। लेकिन एकांत आपको सुरक्षा से कहीं अधिक खतरों के सामने ला खड़ा करता है—यह आपको महत्वपूर्ण जानकारी से अलग कर देता है, आपको आसानी से निशाना बना देता है और आप सबकी नज़र में आ जाते हैं। चूंकि शक्ति मनुष्य की देन है, इसलिए यह स्वाभाविक रूप से अन्य लोगों के संपर्क से बढ़ती है। किलेबंदी वाली मानसिकता में फंसने के बजाय, दुनिया को इस तरह देखें: यह वर्साय के विशाल महल की तरह है, जिसका हर कमरा दूसरे से जुड़ा हुआ है। आपको लचीला होना चाहिए, विभिन्न समूहों में आने-जाने और अलग-अलग तरह के लोगों से घुलने-मिलने में सक्षम होना चाहिए। इस तरह की गतिशीलता और सामाजिक संपर्क आपको षड्यंत्रकारियों से बचाएगा, जो आपसे रहस्य नहीं छिपा पाएंगे, और आपके दुश्मनों से भी बचाएगा, जो आपको आपके सहयोगियों से अलग नहीं कर पाएंगे। हमेशा गतिशील रहते हुए, आप महल के कमरों में घुलते-मिलते रहते हैं, कभी एक जगह बैठते या स्थिर नहीं होते। कोई भी शिकारी इतने फुर्तीले प्राणी पर निशाना नहीं साध सकता।

दैनिक नियम: मनुष्य स्वभाव से सामाजिक प्राणी हैं, इसलिए शक्ति सामाजिक संपर्क और संचार पर निर्भर करती है। शक्तिशाली बनने के लिए, स्वयं को केंद्र में रखें, अधिक सुलभ बनें, पुराने सहयोगियों से संपर्क साधें और नए सहयोगी बनाएं, और अधिक से अधिक विभिन्न समूहों में शामिल हों। शक्ति के 48 नियम, नियम 18: स्वयं की रक्षा के लिए किले न बनाएं—अलगाव खतरनाक है।

15 अप्रैल

एक पंथ जैसी अनुयायी मंडली बनाएं

बड़ी संख्या में अनुयायी होने से छल-कपट के अनेक अवसर खुल जाते हैं; आपके अनुयायी न केवल आपकी पूजा करेंगे, बल्कि आपके शत्रुओं से आपकी रक्षा भी करेंगे और स्वेच्छा से दूसरों को आपके नवगठित पंथ में शामिल होने के लिए प्रेरित करेंगे। इस प्रकार की शक्ति आपको एक अलग ही स्तर पर ले जाएगी: आपको अपनी इच्छा को लागू करने के लिए संघर्ष या छल-कपट का सहारा नहीं लेना पड़ेगा। लोग आपको पूजेंगे और आप कोई गलती नहीं कर सकते। आपको लग सकता है कि इतने बड़े अनुयायी समूह बनाना एक बहुत बड़ा काम है, लेकिन वास्तव में यह काफी सरल है। मनुष्य होने के नाते, हमें किसी न किसी बात पर, किसी भी बात पर विश्वास करने की तीव्र इच्छा होती है। यही कारण है कि हम आसानी से मूर्ख बन जाते हैं: हम लंबे समय तक संदेह में नहीं रह सकते, या किसी विश्वास के अभाव से उत्पन्न होने वाले खालीपन को सहन नहीं कर सकते। हमारे सामने कोई नया उद्देश्य, चमत्कार, रातोंरात अमीर बनने की योजना, या नवीनतम तकनीकी प्रवृत्ति या कला आंदोलन पेश कर दीजिए, और हम एक साथ पानी से बाहर निकलकर चारा निगल लेंगे।

दैनिक नियम: लोगों में किसी न किसी चीज़ पर विश्वास करने की प्रबल इच्छा होती है। उन्हें एक उद्देश्य, एक नया विश्वास प्रदान करके, इस इच्छा का केंद्र बिंदु बनें। संगठित धर्म और बड़े उद्देश्यों की अनुपस्थिति में, आपकी नई विश्वास प्रणाली आपको असीमित शक्ति प्रदान करेगी। सत्ता के 48 नियम, नियम 27: लोगों की विश्वास करने की आवश्यकता का लाभ उठाकर एक पंथ जैसा अनुयायी समूह बनाएं।

16 अप्रैल

किसी के प्रति प्रतिबद्ध न हों

मैं रानी बनकर शादी करने की बजाय भिखारी और अविवाहित रहना पसंद करूंगी। —रानी एलिजाबेथ प्रथम

जो व्यक्ति जल्दबाजी में किसी का पक्ष लेता है, वह मूर्ख ही होता है। किसी भी पक्ष या उद्देश्य के प्रति प्रतिबद्ध न रहें, केवल स्वयं के प्रति समर्पित रहें। अपनी स्वतंत्रता बनाए रखकर आप दूसरों के स्वामी बन जाते हैं—लोगों को आपस में लड़ाते हैं, उन्हें अपने पीछे दौड़ाते हैं। यदि आप लोगों को यह महसूस करने देते हैं कि वे किसी भी हद तक आप पर अधिकार जमा सकते हैं, तो आप उन पर अपना सारा अधिकार खो देते हैं। अपने स्नेह को न जताकर, वे आपको जीतने के लिए और भी अधिक प्रयास करेंगे। तटस्थ रहें और आप उनके ध्यान और अधूरी इच्छाओं से मिलने वाली शक्ति को प्राप्त करेंगे।

दैनिक नियम: कुंवारी रानी की तरह व्यवहार करें: उन्हें आशा दें, लेकिन कभी भी संतुष्टि न दें।

सत्ता के 48 नियम, नियम 20: किसी के प्रति प्रतिबद्ध न हों।

17 अप्रैल

विवादों से दूर रहें

किसी लड़ाई में शामिल न होना युद्ध जीतने से कहीं अधिक साहसी कार्य है, और जहाँ पहले से ही एक दखलंदाजी करने वाला मूर्ख हो, वहाँ दो न हों, इसका ध्यान रखें। —बाल्टासर ग्रेशियन

लोगों को अपने छोटे-मोटे झगड़ों में घसीटने न दें। साथ ही, पूरी तरह से अलग-थलग भी न रहें, क्योंकि इससे बेवजह ठेस पहुंचेगी। सही तरीके से काम करने के लिए, आपको दूसरों की समस्याओं में दिलचस्पी दिखानी होगी, यहाँ तक कि कभी-कभी उनका पक्ष लेते हुए भी दिखना होगा। लेकिन समर्थन का बाहरी दिखावा करते हुए, अपनी भावनाओं को अलग रखकर अपनी आंतरिक ऊर्जा और विवेक को बनाए रखें। लोग चाहे कितनी भी कोशिश करें कि आप उनके मामलों और छोटे-मोटे झगड़ों में दिलचस्पी लें, लेकिन कभी भी सतही न रहें। उन्हें उपहार दें, सहानुभूति से उनकी बातें सुनें, कभी-कभी आकर्षक व्यक्तित्व का प्रदर्शन भी करें—लेकिन मन ही मन दोस्ताना व्यवहार करने वालों और धोखेबाज तानाशाहों, दोनों से दूरी बनाए रखें। प्रतिबद्धता से इनकार करके और इस प्रकार अपनी स्वायत्तता बनाए रखकर, आप पहल अपने हाथ में रखते हैं: आपके कदम आपकी अपनी पसंद के होते हैं, न कि आपके आसपास के लोगों के दबाव के प्रति रक्षात्मक प्रतिक्रिया।

दैनिक नियम: हमेशा आंतरिक रूप से अपनी स्वतंत्रता बनाए रखने का प्रयास करें और अपनी इच्छा के विरुद्ध किसी भी प्रकार के बंधन से बचें। सत्ता के 48 नियम, नियम 20: किसी के प्रति प्रतिबद्ध न हों।

18 अप्रैल

साँपों को चौंकाओ

आप चाहें तो आराम से बैठकर संकेतों को समझ सकते हैं या फिर अपने दुश्मनों को बेनकाब करने के लिए सक्रिय रूप से काम कर सकते हैं। बाइबल में हम दाऊद के इस संदेह के बारे में पढ़ते हैं कि उसके ससुर, राजा शाऊल, उसे गुप्त रूप से मारना चाहते थे। दाऊद को यह कैसे पता चलता? उसने अपना संदेह शाऊल के पुत्र, अपने घनिष्ठ मित्र योनातन को बताया। योनातन ने इस पर विश्वास करने से इनकार कर दिया, इसलिए दाऊद ने एक परीक्षण का सुझाव दिया। उसे दरबार में एक भोज के लिए बुलाया गया था। वह नहीं गया; योनातन भोज में शामिल हुआ और दाऊद का बहाना बता दिया, जो पर्याप्त तो था लेकिन अत्यावश्यक नहीं था। निश्चित रूप से, इस बहाने से शाऊल क्रोधित हो गया और चिल्लाया, “तुरंत उसे मेरे पास बुलवाओ—वह मरने लायक है!” दाऊद का परीक्षण सफल रहा क्योंकि यह अस्पष्ट था। भोज में न जाने के उसके बहाने को एक से अधिक तरीकों से समझा जा सकता था: यदि शाऊल दाऊद के प्रति अच्छा भाव रखता, तो वह अपने दामाद की अनुपस्थिति को ज़्यादा से ज़्यादा स्वार्थी ही समझता, लेकिन क्योंकि वह गुप्त रूप से दाऊद से घृणा करता था, उसने इसे अपमान समझा और इससे वह क्रोधित हो गया। डेविड के उदाहरण का अनुसरण करें: कुछ ऐसा कहें या करें जिसे एक से अधिक अर्थों में समझा जा सके, जो ऊपरी तौर पर तो विनम्रतापूर्ण लगे लेकिन साथ ही आपकी ओर से थोड़ी सी दूरी का संकेत भी दे या अप्रत्यक्ष अपमान के रूप में देखा जाए। एक मित्र शायद सोचेगा लेकिन इसे नज़रअंदाज़ कर देगा। लेकिन गुप्त शत्रु क्रोध से प्रतिक्रिया देगा। कोई भी तीव्र भावना आपको यह समझने में मदद करेगी कि अंदर ही अंदर कुछ चल रहा है।
दैनिक नियम: चीनी कहावत है, सांपों को डराने के लिए घास को पीटें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 1: अपने शत्रुओं पर युद्ध की घोषणा करें—ध्रुवीयता रणनीति

19 अप्रैल

अपनी प्रशंसा को उपयुक्त बनाएं

दरबारियों को नेताओं का ध्यान आकर्षित करना होता है और किसी न किसी तरह से उन्हें खुश करना होता है। इसका सबसे सीधा तरीका चापलूसी है, क्योंकि नेताओं का अहंकार बड़ा होता है और वे अपनी उच्च प्रतिष्ठा की पुष्टि चाहते हैं। चापलूसी चमत्कार कर सकती है, लेकिन इसमें जोखिम भी होते हैं। अगर यह बहुत स्पष्ट हो, तो चापलूस बेताब दिखता है और उसकी चाल आसानी से समझ में आ जाती है। कुशल दरबारी जानते हैं कि नेता की विशेष असुरक्षाओं के अनुसार अपनी चापलूसी को कैसे ढालना है और उसे कम प्रत्यक्ष कैसे बनाना है। वे नेता के उन गुणों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जिन पर किसी और ने ध्यान नहीं दिया है, लेकिन जिन्हें अतिरिक्त मान्यता की आवश्यकता है। यदि हर कोई नेता की व्यावसायिक कुशलता की प्रशंसा करता है, लेकिन उनकी सांस्कृतिक परिष्कृतता की नहीं, तो आपको बाद वाले पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। नेता के विचारों और मूल्यों को हूबहू शब्दों का प्रयोग किए बिना प्रतिबिंबित करना, अप्रत्यक्ष चापलूसी का एक अत्यंत प्रभावी तरीका हो सकता है।

दैनिक नियम: प्रत्यक्ष चापलूसी प्रभावी हो सकती है, लेकिन इसकी भी सीमाएँ हैं; यह बहुत सीधी और स्पष्ट होती है और अन्य दरबारियों को बुरी लगती है। सूक्ष्म चापलूसी, जो आपके लक्ष्य की असुरक्षाओं के अनुरूप हो, कहीं अधिक शक्तिशाली होती है। मानव स्वभाव के नियम, 14: समूह के नकारात्मक प्रभाव का विरोध करें—अनुरूपता का नियम

20 अप्रैल

अपने अनोखे अंदाज में शाही बनें

सभी महान धोखेबाजों के साथ एक उल्लेखनीय घटना जुड़ी होती है, जिसके कारण उन्हें शक्ति प्राप्त होती है। धोखे की क्रिया के दौरान वे अपने आप पर इतना विश्वास कर बैठते हैं कि यही विश्वास उनके आसपास के लोगों को चमत्कारिक और प्रभावशाली ढंग से प्रभावित करता है। — फ्रेडरिक नीत्शे

आपका व्यवहार अक्सर यह तय करता है कि आपके साथ कैसा बर्ताव किया जाएगा: अंततः, अशिष्ट या साधारण दिखना लोगों को आपका अनादर करने पर मजबूर कर देगा। क्योंकि राजा स्वयं का सम्मान करता है और दूसरों में भी वही भावना उत्पन्न करता है। अपनी कीमत तय करना आपके हाथ में है। कम मांगेंगे तो वही मिलेगा। लेकिन अधिक मांगेंगे तो यह संदेश जाएगा कि आप राजा के खजाने के बराबर मूल्यवान हैं। यहां तक कि जो लोग आपको ठुकराते हैं, वे भी आपके आत्मविश्वास का सम्मान करते हैं, और यह सम्मान अंततः आपको ऐसे लाभ देगा जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते।

दैनिक नियम: शाही अंदाज़ में व्यवहार करके और अपनी शक्तियों पर आत्मविश्वास दिखाकर, आप स्वयं को ताज पहनने के योग्य साबित करते हैं। सत्ता के 48 नियम, नियम 34: अपने तरीके से शाही बनें: राजा की तरह व्यवहार करें, राजा की तरह ही व्यवहार पाएं।

21 अप्रैल

अपने शत्रुओं के प्रति निर्दयी बनो।
शत्रु के अवशेष किसी बीमारी या आग की तरह सक्रिय हो सकते हैं। इसलिए, इन्हें पूरी तरह से नष्ट कर देना चाहिए। किसी शत्रु को कमजोर समझकर कभी भी उसकी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। समय के साथ वह भूसे के ढेर में उठी चिंगारी की तरह खतरनाक हो जाता है। — कौटिल्य, तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व।

चौथी शताब्दी ईसा पूर्व के लेखक, सन त्ज़ू के युद्ध कला के प्रमुख रणनीतिक सिद्धांतों में से एक है "शत्रु को कुचल दो"। इसका सीधा सा अर्थ है: आपके शत्रु आपका बुरा चाहते हैं। वे आपको खत्म करने के अलावा और कुछ नहीं चाहते। यदि आप उनसे संघर्ष करते समय दया भाव या सुलह की उम्मीद में बीच में ही या तीन-चौथाई रास्ते में रुक जाते हैं, तो आप उन्हें और अधिक दृढ़ और क्रोधित बना देते हैं, और वे एक दिन आपसे बदला जरूर लेंगे। वे कुछ समय के लिए मित्रतापूर्ण व्यवहार कर सकते हैं, लेकिन यह केवल इसलिए है क्योंकि आपने उन्हें हरा दिया है। उनके पास समय आने का इंतजार करने के अलावा कोई विकल्प नहीं है।
इसका उपाय है: कोई दया न दिखाओ। अपने शत्रुओं को उसी प्रकार कुचल दो जैसे वे तुम्हें कुचलना चाहते हैं। अंततः, अपने शत्रुओं से मिलने वाली शांति और सुरक्षा का एकमात्र स्रोत उनका गायब हो जाना है। यह हत्या का प्रश्न नहीं है, बल्कि निर्वासन का प्रश्न है। पर्याप्त रूप से कमजोर करके और फिर हमेशा के लिए अपने दरबार से निर्वासित करके, आपके शत्रु बेअसर हो जाते हैं। और यदि उन्हें निर्वासित नहीं किया जा सकता, तो कम से कम यह समझ लें कि वे आपके विरुद्ध षड्यंत्र रच रहे हैं, और उनकी किसी भी प्रकार की मित्रता पर ध्यान न दें।
दैनिक नियम: अपने शत्रुओं का सावधानीपूर्वक आकलन करें, उनके अतीत के तौर-तरीकों को देखें। कभी-कभी उन्हें सहयोगी बनाकर निष्क्रिय करना ही सर्वोत्तम होता है। लेकिन दूसरों के मामले में निर्दयी होकर उन्हें पूरी तरह कुचल देना ही एकमात्र उपाय है। सत्ता के 48 नियम, नियम 15: अपने शत्रु को पूरी तरह कुचल दो—लोगों को अपने पर निर्भर रखना सीखो।

22 अप्रैल

संदेह के बीज बोओ
बदनामी से निपटने की तुलना में बुरे विवेक से निपटना आसान होता है। —फ्रेडरिक नीत्शे

संदेह एक शक्तिशाली हथियार है: एक बार जब आप कपटपूर्ण अफवाहों के ज़रिए इसे फैला देते हैं, तो आपके विरोधी एक भयानक दुविधा में पड़ जाते हैं। एक ओर, वे अफवाहों का खंडन कर सकते हैं, यहाँ तक कि यह साबित भी कर सकते हैं कि आपने उनकी मानहानि की है। लेकिन संदेह की एक परत बनी रहेगी: वे इतनी बेताबी से अपना बचाव क्यों कर रहे हैं? हो सकता है कि अफवाह में कुछ सच्चाई हो? दूसरी ओर, यदि वे आपको अनदेखा करते हुए सही रास्ता अपनाते हैं, तो संदेह, जिसका खंडन नहीं हुआ है, और भी मजबूत हो जाएगा। यदि सही तरीके से किया जाए, तो अफवाहें फैलाना आपके प्रतिद्वंद्वियों को इतना क्रोधित और विचलित कर सकता है कि वे अपना बचाव करते हुए कई गलतियाँ कर बैठेंगे। यह उन लोगों के लिए एकदम सही हथियार है जिनकी अपनी कोई प्रतिष्ठा नहीं है।
दैनिक नियम: अफवाहों से अपने प्रतिद्वंद्वियों को नष्ट करो। सत्ता के 48 नियम, नियम 5: प्रतिष्ठा पर बहुत कुछ निर्भर करता है—इसे अपनी जान से भी अधिक महत्व दो।

23 अप्रैल

संक्रमण की शक्ति से डरो

हममें से जो दुर्भाग्यशाली लोग परिस्थितियों के कारण बर्बाद हो गए हैं, वे हर संभव मदद और सहानुभूति के पात्र हैं। लेकिन कुछ ऐसे भी हैं जो दुर्भाग्य या दुख के साथ पैदा नहीं होते, बल्कि अपने विनाशकारी कार्यों और दूसरों पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव से इसे स्वयं पर लाते हैं। अगर हम उन्हें सहारा दे सकें, उनकी आदतों को बदल सकें तो यह बहुत बड़ी बात होगी, लेकिन अक्सर उनकी आदतें ही हम पर हावी हो जाती हैं और हमें भी बदल देती हैं। आप दूसरों के दुख से मर सकते हैं—भावनात्मक अवस्थाएँ बीमारियों की तरह संक्रामक होती हैं। आपको लग सकता है कि आप डूबते हुए व्यक्ति की मदद कर रहे हैं, लेकिन आप केवल अपनी ही तबाही को बुला रहे हैं। दूसरों को दूसरों पर थोपने वाले लोगों को उनके द्वारा स्वयं पर थोपे गए दुर्भाग्य, उनके उथल-पुथल भरे अतीत, उनके टूटे रिश्तों की लंबी श्रृंखला, उनके अस्थिर करियर और उनके चरित्र की उस प्रबलता से पहचाना जा सकता है, जो आपको भी अपनी चपेट में ले लेती है और आपको अपना विवेक खो बैठने पर मजबूर कर देती है। दूसरों को दूसरों पर थोपने वाले व्यक्ति के इन संकेतों से सावधान रहें; उनकी आँखों में असंतोष देखना सीखें। सबसे महत्वपूर्ण बात, उन पर दया न करें। उनकी मदद करने की कोशिश में खुद को उलझाएँ नहीं। संक्रमण फैलाने वाला कारक अपरिवर्तित रहेगा, लेकिन आप मानसिक रूप से विक्षिप्त हो जाएंगे।

दैनिक नियम: लोग कभी-कभी खुद ही दुर्भाग्य को न्योता देते हैं; वे आपके लिए भी दुर्भाग्य लाएंगे। इसके बजाय खुश और भाग्यशाली लोगों के साथ रहें। शक्ति के 48 नियम, नियम 10: संक्रमण—दुखी और दुर्भाग्यशाली लोगों से दूर रहें।

24 अप्रैल

झूठे गठबंधन से बचें

जीवन में बिना सहयोगियों के कोई भी आगे नहीं बढ़ सकता। लेकिन असली बात यह है कि झूठे सहयोगियों और सच्चे सहयोगियों के बीच अंतर पहचानना। झूठा गठबंधन तात्कालिक भावनात्मक आवश्यकता से पैदा होता है। इसमें आपको अपने व्यक्तित्व का कुछ महत्वपूर्ण हिस्सा त्यागना पड़ता है और इससे आपके लिए अपने निर्णय स्वयं लेना असंभव हो जाता है। सच्चा गठबंधन आपसी स्वार्थ से बनता है, जिसमें दोनों पक्ष एक-दूसरे की कमी को पूरा करते हैं। इसमें आपको अपनी पहचान को समूह की पहचान से जोड़ने या दूसरों की भावनात्मक जरूरतों पर ध्यान देने की आवश्यकता नहीं होती। यह आपको स्वायत्तता प्रदान करता है।

दैनिक नियम: सच्चे सहयोगी बनाएं। ऐसे लोगों को खोजें जिनके हित आपसे मिलते-जुलते हों और उनके साथ गठबंधन करें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 27: दूसरों के हितों के लिए काम करते हुए अपने हितों को भी आगे बढ़ाएं—गठबंधन रणनीति

25 अप्रैल

साहस के साथ कार्रवाई में उतरें
बिना किसी संकोच के काम में जुट जाएं। —बाल्टासर ग्रेशियन

हममें से अधिकतर लोग संकोची होते हैं। हम तनाव और टकराव से बचना चाहते हैं और चाहते हैं कि सभी हमें पसंद करें। हम किसी साहसिक कार्य के बारे में सोच तो सकते हैं, लेकिन उसे शायद ही कभी अमल में लाते हैं। भले ही हम अपने संकोच को दूसरों के प्रति चिंता, उन्हें ठेस न पहुँचाने या नाराज़ न करने की इच्छा के रूप में छिपा लें, वास्तव में यह इसके विपरीत है—हम वास्तव में आत्म-केंद्रित होते हैं, अपने बारे में और दूसरों की नज़र में खुद के बारे में चिंतित रहते हैं। दूसरी ओर, साहस बाहरी दुनिया से जुड़ा होता है और अक्सर लोगों को अधिक सहज महसूस कराता है, क्योंकि यह कम आत्म-सचेत और कम दमित होता है। इसलिए हम साहसी लोगों की प्रशंसा करते हैं और उनके आसपास रहना पसंद करते हैं, क्योंकि उनका आत्मविश्वास हमें प्रभावित करता है और हमें अपने अंतर्मन और चिंतन के दायरे से बाहर खींच लाता है। लेकिन साहसी लोग जन्म से ही नहीं होते। आपको अपने साहस का अभ्यास और विकास करना होगा। आपको अक्सर इसके उपयोग मिलेंगे। शुरुआत करने के लिए सबसे अच्छी जगह अक्सर बातचीत की नाजुक दुनिया होती है, विशेष रूप से वे चर्चाएँ जिनमें आपको अपनी कीमत खुद तय करने के लिए कहा जाता है। कितनी बार हम कम माँगकर खुद को कमतर आंकते हैं। समझें: अगर साहस स्वाभाविक नहीं है, तो कायरता भी नहीं। यह एक सीखी हुई आदत है, जो टकराव से बचने की इच्छा से पैदा होती है। अगर कायरता ने आपको जकड़ लिया है, तो उसे जड़ से उखाड़ फेंकें। किसी साहसी कदम के परिणामों को लेकर आपका डर वास्तविकता से कहीं अधिक है, और वास्तव में कायरता के परिणाम कहीं अधिक बुरे होते हैं। इससे आपका आत्मसम्मान कम हो जाता है और आप संदेह और विपत्ति के एक दुष्चक्र में फंस जाते हैं।
दैनिक नियम: कायरता खतरनाक है: साहस के साथ आगे बढ़ना बेहतर है। दुस्साहस में की गई कोई भी गलती और अधिक दुस्साहस से आसानी से सुधारी जा सकती है। शक्ति के 48 नियम, नियम 28: साहस के साथ कार्य में प्रवेश करें।

अपनी उपलब्धियों को सहजता से हासिल किया हुआ दिखाएँ।
कविता की एक पंक्ति लिखने में शायद घंटों लग जाएं; फिर भी अगर यह एक पल के विचार के बराबर भी न लगे, तो हमारी सारी मेहनत व्यर्थ है। —“एडम का अभिशाप”, विलियम बटलर येट्स

1528 में प्रकाशित पुस्तक 'द बुक ऑफ द कोर्टियर' में बाल्डसारे कैस्टिग्लियोन ने एक आदर्श दरबारी नागरिक के अत्यंत विस्तृत और सुनियोजित शिष्टाचार का वर्णन किया है। फिर भी, कैस्टिग्लियोन बताते हैं कि दरबारी को इन हाव-भावों को "स्प्रेज़ैटुरा" के साथ प्रदर्शित करना चाहिए, यानी कठिन को सहज दिखाने की क्षमता। वे दरबारी को सलाह देते हैं कि "हर काम में एक ऐसी सहजता का अभ्यास करें जो कलात्मकता को छुपा दे और जो कुछ भी कहा या किया जाए, वह स्वाभाविक और सहज लगे।" हम सभी किसी असाधारण उपलब्धि की प्रशंसा करते हैं, लेकिन यदि वह स्वाभाविक और शालीनता से की जाए, तो हमारी प्रशंसा दस गुना बढ़ जाती है —"जबकि... किसी काम में मेहनत करना और... उसे बढ़ा-चढ़ाकर पेश करना, शालीनता की घोर कमी दर्शाता है और हर चीज, चाहे उसका कितना भी महत्व हो, को निष्कलंक कर देता है।" स्प्रेज़ैटुरा का अधिकांश विचार कला जगत से आया है। पुनर्जागरण काल के सभी महान कलाकारों ने अपनी कृतियों को सावधानीपूर्वक गुप्त रखा। केवल पूर्ण कृति ही जनता को दिखाई जा सकती थी। माइकल एंजेलो ने पोप को भी अपने काम को बनते हुए देखने से मना किया था। पुनर्जागरण काल का कलाकार हमेशा अपने स्टूडियो को संरक्षकों और आम जनता दोनों से बंद रखने में सावधानी बरतता था, नकल के डर से नहीं, बल्कि इसलिए कि कलाकृतियों को बनते हुए देखना उनके जादुई प्रभाव और उनमें निहित सहजता और प्राकृतिक सुंदरता के वातावरण को बिगाड़ देगा।
दैनिक नियम: आपके कार्य स्वाभाविक और सहजता से किए जाने चाहिए। जब आप कार्य करें, तो ऐसा व्यवहार करें मानो आप और भी बहुत कुछ कर सकते हों। अपनी मेहनत को प्रदर्शित करने के प्रलोभन से बचें—इससे केवल प्रश्न ही उठते हैं। शक्ति के 48 नियम, नियम 30: अपनी उपलब्धियों को सहजता से किया हुआ प्रतीत कराएं।

27 अप्रैल

मुफ्त के भोजन से घृणा करो

शक्तिशाली लोग यह कभी नहीं भूलते कि जो कुछ मुफ्त में दिया जाता है, वह अनिवार्य रूप से एक छल होता है। जो मित्र बिना कुछ मांगे मदद करते हैं, वे बाद में आपसे उस पैसे से कहीं अधिक कीमती चीज़ मांगेंगे। इस सौदे में भौतिक और मनोवैज्ञानिक दोनों तरह की छिपी हुई समस्याएं होती हैं। जो चीज़ मूल्यवान है, उसके लिए कीमत चुकानी पड़ती है। अपना खर्च खुद उठाकर आप कृतज्ञता, अपराधबोध और धोखे से बच जाते हैं। अक्सर पूरी कीमत चुकाना ही बुद्धिमानी होती है—उत्कृष्टता के मामले में कोई समझौता नहीं किया जा सकता।

दैनिक नियम: भुगतान करना सीखें और उचित भुगतान करें। सत्ता के 48 नियम, नियम 40: मुफ्त के भोजन से घृणा करें।

28 अप्रैल

विस्मृति जैसा कोई बदला नहीं होता

विस्मृति जैसा कोई बदला नहीं, क्योंकि यह अयोग्य लोगों को उनकी अपनी ही शून्यता की धूल में दफना देना है। —बाल्टासर ग्रेशियन

अपनी गलतियों को सुधारना स्वाभाविक है, लेकिन कभी-कभी उन्हें अनदेखा करना ही समझदारी भरा कदम होता है। 1971 में, जब न्यूयॉर्क टाइम्स ने पेंटागन पेपर्स प्रकाशित किए, जिनमें इंडोचीन में अमेरिकी हस्तक्षेप के इतिहास से संबंधित सरकारी दस्तावेज़ों का एक समूह था, तो हेनरी किसिंजर भड़क उठे। निक्सन प्रशासन की इस तरह के हानिकारक रिसाव से असुरक्षित होने के कारण वे बेहद क्रोधित थे और उन्होंने कुछ सुझाव दिए, जिनके परिणामस्वरूप अंततः 'प्लंबर्स' नामक एक समूह का गठन हुआ, जिसका उद्देश्य इन रिसावों को रोकना था। यही वह इकाई थी जिसने बाद में वाटरगेट होटल में डेमोक्रेटिक पार्टी के कार्यालयों में सेंध लगाई, जिससे घटनाओं की एक ऐसी श्रृंखला शुरू हुई जो निक्सन के पतन का कारण बनी। वास्तव में, पेंटागन पेपर्स का प्रकाशन प्रशासन के लिए कोई गंभीर खतरा नहीं था, लेकिन किसिंजर की प्रतिक्रिया ने इसे एक बड़ा मुद्दा बना दिया। एक समस्या को सुलझाने की कोशिश में, उन्होंने एक और समस्या खड़ी कर दी: सुरक्षा को लेकर एक ऐसा डर जो अंततः सरकार के लिए कहीं अधिक विनाशकारी साबित हुआ। अगर उन्होंने पेंटागन पेपर्स को नजरअंदाज कर दिया होता, तो इससे पैदा हुआ घोटाला अंततः शांत हो जाता। किसी समस्या पर अनजाने में ध्यान केंद्रित करने और यह सार्वजनिक करके उसे और भी बदतर दिखाने के बजाय कि यह आपको कितनी चिंता और परेशानी दे रही है, अक्सर यह कहीं अधिक बुद्धिमानी भरा होता है कि आप एक तिरस्कारपूर्ण अभिजात की भूमिका निभाएं, और समस्या के अस्तित्व को स्वीकार करने की जहमत न उठाएं। दैनिक नियम: हम अपनी गलतियों को सुधारने की जितनी अधिक कोशिश करते हैं, अक्सर हम उन्हें उतना ही बिगाड़ देते हैं। सत्ता के 48 नियम, नियम 36: उन चीजों से घृणा करो जो तुम्हारे पास नहीं हो सकतीं—उनकी अनदेखी करना ही सबसे अच्छा बदला है।

29 अप्रैल

अनिश्चितता का भाव विकसित करें

लोग हमेशा आपके कार्यों के पीछे के इरादों को समझने की कोशिश करते हैं और आपकी पूर्वानुमानित प्रवृत्ति का फायदा उठाकर आपको ही नुकसान पहुंचाना चाहते हैं। कोई बिल्कुल अप्रत्याशित कदम उठाइए और आप उन्हें रक्षात्मक स्थिति में डाल देंगे। क्योंकि वे आपको समझ नहीं पाते, वे घबरा जाते हैं, और ऐसी स्थिति में आप उन्हें आसानी से डरा सकते हैं। पाब्लो पिकासो ने एक बार कहा था, "सबसे अच्छी गणना गणना का अभाव है। एक बार जब आप एक निश्चित स्तर की पहचान हासिल कर लेते हैं, तो आम तौर पर दूसरे लोग यह मान लेते हैं कि जब आप कुछ करते हैं, तो उसके पीछे कोई समझदारी भरा कारण होता है। इसलिए अपनी गतिविधियों की पहले से बहुत सावधानीपूर्वक योजना बनाना वास्तव में मूर्खता है। मनमौजी तरीके से काम करना बेहतर है।" मनुष्य आदतों के गुलाम होते हैं और दूसरों के कार्यों में परिचितता देखने की उनकी अतृप्त इच्छा होती है। आपकी पूर्वानुमानित प्रवृत्ति उन्हें नियंत्रण का एहसास कराती है। पासा पलट दें: जानबूझकर अप्रत्याशित बनें। ऐसा व्यवहार जिसमें कोई निरंतरता या उद्देश्य न हो, उन्हें असंतुलित रखेगा। अपने व्यवहार के पैटर्न को रोजाना बदलते रहने से आपके आसपास हलचल मचेगी और लोगों की दिलचस्पी बढ़ेगी। लोग आपके बारे में बातें करेंगे, ऐसे इरादे और स्पष्टीकरण गढ़ेंगे जिनका सच्चाई से कोई लेना-देना नहीं होगा, लेकिन जो आपको लगातार उनके दिमाग में बनाए रखेंगे।

दैनिक नियम: अंत में, आप जितने अधिक मनमौजी दिखेंगे, उतना ही अधिक सम्मान प्राप्त करेंगे। केवल पूर्णतः अधीन लोग ही अनुमानित तरीके से व्यवहार करते हैं। रणनीतिक रूप से अपने मानवीय पक्ष को प्रकट करें। सत्ता के 48 नियम, नियम 17: दूसरों को अनिश्चित भय में रखें—अप्रत्याशितता का माहौल बनाएँ।

30 अप्रैल

कभी भी हद से ज़्यादा परिपूर्ण दिखने की कोशिश न करें
अपनी प्रतिभा और कौशल को छुपाने के लिए बड़ी प्रतिभा और कौशल की आवश्यकता होती है।
—फ्रांकोइस डी ला रोशेफौकॉल्ड

सर वाल्टर रैले इंग्लैंड की महारानी एलिजाबेथ के दरबार के सबसे प्रतिभाशाली व्यक्तियों में से एक थे। वे एक कुशल वैज्ञानिक थे, उनकी कविताएँ आज भी उस समय की सर्वश्रेष्ठ रचनाओं में गिनी जाती हैं, वे एक सिद्ध नेता, उद्यमी उद्यमी, एक महान समुद्री कप्तान थे, और इन सबसे बढ़कर, वे एक आकर्षक और प्रभावशाली दरबारी थे जिन्होंने अपनी मोहक अदाओं से महारानी के चहेतों में जगह बना ली थी। लेकिन जहाँ भी वे गए, लोगों ने उनका रास्ता रोक दिया। अंततः उनका पतन हुआ, जिसके कारण उन्हें जेल जाना पड़ा और अंत में उन्हें फांसी दे दी गई। रैले अन्य दरबारियों के इस हठपूर्ण विरोध को समझ नहीं पाए। उन्हें यह एहसास नहीं था कि उन्होंने न केवल अपनी प्रतिभा और गुणों को छिपाने का कोई प्रयास नहीं किया, बल्कि उन्होंने उन्हें सबके सामने प्रदर्शित किया, अपनी बहुमुखी प्रतिभा का प्रदर्शन किया, यह सोचकर कि इससे लोग प्रभावित होंगे और उन्हें मित्र मिलेंगे। वास्तव में, इसने उनके लिए मौन शत्रु बना दिए, ऐसे लोग जो खुद को उनसे हीन समझते थे और जैसे ही वे कोई गलती करते या चूक जाते, उन्हें बर्बाद करने के लिए हर संभव प्रयास करते थे। अंततः, उसे फांसी दिए जाने का कारण राजद्रोह था, लेकिन ईर्ष्या अपनी विनाशकारी प्रवृत्ति को छिपाने के लिए किसी भी बहाने का इस्तेमाल कर सकती है।
दैनिक नियम: दूसरों से बेहतर दिखना हमेशा खतरनाक होता है, लेकिन सबसे खतरनाक है अपने अंदर कोई कमी या कमजोरी न दिखाना। ईर्ष्या छुपकर दुश्मन पैदा करती है। कभी-कभी अपने गुणों को कम करके दिखाने से ईर्ष्या को शांत करें। शक्ति के 48 नियम, नियम 46: कभी भी अत्यधिक परिपूर्ण न दिखें।

मई

सत्ता के कथित गैर-खिलाड़ी
विषाक्त व्यक्तियों और छिपी हुई शक्ति रणनीतियों को पहचानना

सत्ता एक सामाजिक खेल है। इसे सीखने और इसमें महारत हासिल करने के लिए, आपको लोगों का अध्ययन और उन्हें समझने की क्षमता विकसित करनी होगी। सत्रहवीं शताब्दी के महान विचारक और दरबारी बाल्टासर ग्रेशियन ने लिखा था: “बहुत से लोग जानवरों या जड़ी-बूटियों के गुणों का अध्ययन करने में समय व्यतीत करते हैं; उन लोगों के गुणों का अध्ययन करना कितना अधिक महत्वपूर्ण होगा, जिनके साथ हमें जीना या मरना है!” एक कुशल खिलाड़ी बनने के लिए आपको एक कुशल मनोवैज्ञानिक भी होना चाहिए। आपको प्रेरणाओं को पहचानना होगा और लोगों के कार्यों के चारों ओर फैली धूल के बादल को भेदना होगा। उदाहरण के लिए, कुछ लोग मानते हैं कि वे सत्ता से असंबंधित व्यवहार करके खेल से बाहर हो सकते हैं। आपको ऐसे लोगों से सावधान रहना चाहिए, क्योंकि भले ही वे बाहरी तौर पर ऐसे विचार व्यक्त करते हों, वे अक्सर सत्ता के सबसे कुशल खिलाड़ियों में से होते हैं। इन्हें मैं “कथित गैर-खिलाड़ी” कहता हूँ। वे ऐसी रणनीतियों का उपयोग करते हैं जो चालाकी से हेरफेर की प्रकृति को छुपाती हैं। मई का महीना आपको यह सिखाएगा कि कथित गैर-खिलाड़ियों और अन्य हानिकारक लोगों को कैसे पहचानें, जिनसे आपको दूरी बनाए रखने की कोशिश करनी चाहिए।

मैंने एक बार गिनती की थी कि 'द 48 लॉज़ ऑफ़ पावर' लिखने से पहले मैंने लगभग साठ अलग-अलग नौकरियां की थीं।

मैंने कई तरह की चीजें आजमाईं और उन अनुभवों में मैंने हर तरह के सत्ता के भूखे लोगों को देखा जिनकी आप कल्पना कर सकते हैं। हर तरह के चालाक लोगों को देखा। मैंने उन्हें देखा। मैंने उनके हथकंडे देखे। मैंने उनके सोचने का तरीका देखा।

फिर मैंने हॉलीवुड में विभिन्न निर्देशकों के सहायक के रूप में काम करना शुरू किया। वहीं मैंने अभिनेताओं और निर्माताओं पर इस्तेमाल की जाने वाली कुछ बेहद कठोर मैकियावेलीवादी

रणनीतियों को देखना शुरू किया, और मैं सोचने लगा, "वाह, यह मुझे पुनर्जागरण काल के सीज़ारे बोर्जिया की याद दिलाता है। यह मुझे नेपोलियन के कृत्यों की याद दिलाता है। यह मुझे ग्रेशियन की उस पंक्ति की याद दिलाता है।"

मैं अनुभवों का एक संग्रह बना रहा था। मुझे नहीं पता था कि इसका क्या परिणाम होगा।

फिर जब मैं छत्तीस वर्ष का था, इटली में एक और नई नौकरी कर रहा था, और एक दिन इस नौकरी में मेरे एक सहकर्मी, जोस्ट एल्फर्स नाम के एक पुस्तक पैकेजिंग और डिज़ाइनर ने अचानक मुझसे पूछा कि क्या मेरे पास किसी पुस्तक के लिए कोई विचार हैं। इस संभावना में रुचि होने के कारण, मैंने कई विचार दिए, जिनमें से एक 'द 48 लॉज़ ऑफ़ पावर' में परिणत हुआ।

मैंने जोस्ट से कहा कि मेरे अनुभव में सत्ता का स्वरूप नहीं बदला है। हम एक ऐसे विश्व में रहते हैं जहाँ राजनीतिक रूप से बहुत ही सही व्यवहार को प्राथमिकता दी जाती है और फिल्म निर्देशक और निर्माता खुद को दुनिया के सबसे अच्छे, सबसे उदार और सबसे प्रगतिशील व्यक्ति के रूप में पेश करते हैं। लेकिन बंद दरवाजों के पीछे, वे ऐसे शातिर चालाक बन जाते हैं जो अपनी मनचाही चीज़ पाने के लिए कुछ भी कर सकते हैं।

सत्ता शाश्वत है। गलतियाँ करने पर लोगों को मौत की सजा नहीं दी जाती; बल्कि उन्हें तुरंत नौकरी से निकाल दिया जाता है। उदाहरण के लिए, सत्ता के 48 नियमों में से पहला नियम है, "कभी भी अपने मालिक से आगे मत निकलो"—पुराने समय में, निकोलस फौकेट ने लुई XIV को पीछे छोड़ दिया था, और उन्हें जीवन भर के लिए जेल में डाल दिया गया था। अब, आपको बिना कारण बताए ही छोड़ दिया जाता है। यह सजा का एक अलग रूप है। खेल वही है।

इस खेल में तीन तरह के लोग होते हैं। एक तो वो, जिन्हें मैं इनकार करने वाले कहता हूँ, वो लोग जो इस वास्तविकता के अस्तित्व को ही नकारते हैं। वे लगभग ये दिखावा करना चाहते हैं कि हम स्वर्गदूतों की संतान हैं, न कि बंदरों की। उन्हें लगता है कि मैं यहाँ जो कह रहा हूँ वो सिर्फ़ एक व्यंग्य है। ये नियम सचमुच मौजूद नहीं हैं। ये कठोर हथकंडे अपनाए जा सकते हैं, लेकिन सिर्फ़ सबसे बुरे और अनैतिक लोग ही ऐसा कर सकते हैं।

इन इनकार करने वालों में आपको दो प्रकार के लोग मिलेंगे। एक वे लोग जो मानव स्वभाव के राजनीतिक दांव-पेच से सचमुच परेशान हैं। वे ऐसा कोई भी काम नहीं करना चाहते जिसमें उन्हें यह सब करना पड़े। क्योंकि वे इस खेल को समझना नहीं चाहते, इसलिए वे धीरे-धीरे हाशिए पर चले जाते हैं। उन्हें इस स्थिति से कोई आपत्ति नहीं है। वे वैसे भी कभी कोई बड़ी जिम्मेदारी नहीं संभालेंगे क्योंकि उसमें ये सब खेल-खेल शामिल होता है, और यह ठीक है।

इनकार करने वालों की दूसरी शाखा में वे लोग शामिल हैं जो अप्रत्यक्ष रूप से आक्रामक होते हैं —वे लोग जो जानबूझकर यह स्वीकार नहीं करना चाहते कि वे कभी हेरफेर करते हैं, लेकिन अवचेतन रूप से तरह-तरह के खेल खेलते रहते हैं। मेरी कई किताबों में, मैंने इन अप्रत्यक्ष रूप से आक्रामक योद्धाओं के कई अलग-अलग प्रकारों का वर्णन किया है। ये लोग, जिन्हें तथाकथित गैर-खिलाड़ी माना जाता है, अक्सर सबसे चालाक और खतरनाक होते हैं।

इनकार करने वालों के अलावा दूसरे प्रकार के लोग वे होते हैं जो हमारी इस धूर्त प्रवृत्ति को पसंद

करते हैं और इसमें आनंद लेते हैं। वे माहिर जोड़-तोड़ करने वाले, धोखेबाज और खुलेआम आक्रामक होते हैं। उन्हें इस खेल के इस हिस्से को संभालने में कोई परेशानी नहीं होती। वास्तव में, वे इसे पसंद करते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति, जो आमतौर पर किसी भी कार्यालय या समूह में एक या दो मिल जाते हैं, काफी आगे बढ़ सकते हैं, लेकिन अंततः जीवन में ठोकर खा जाते हैं क्योंकि वे बहुत अधिक धूर्त होते हैं। वे यह नहीं समझते कि खेल का एक और पहलू भी है, जिसमें सहानुभूति, सहयोग और लोगों को अपने साथ काम करने के लिए राजी करना शामिल है। वे अपने अहंकार से इतने बंधे होते हैं कि वे अपने द्वारा खेले जा रहे खेलों की सीमाओं को नहीं देख पाते और इसलिए अंततः हद से आगे बढ़ जाते हैं और सत्ता से गिर जाते हैं। एक ऐसी दीवार है जिसे वे कभी पार नहीं कर सकते।

तीसरे प्रकार को मैं कट्टर यथार्थवादी कहता हूँ। यही वह विचारधारा है जिसका मैं अपनी पुस्तकों में प्रचार कर रहा हूँ, और यह इस प्रकार है।

सत्ता की लालसा हमारी प्रकृति का हिस्सा है। यह लाखों वर्षों में हमारे विकास का एक हिस्सा है। अपनी प्रकृति को नकारने का कोई मतलब नहीं है। यही हमारी पहचान है। और हम न केवल इसे नकारेंगे नहीं, बल्कि यह स्वीकार करेंगे कि यही वह मानव है जो हम हैं, विकास का परिणाम।

इस दुनिया में लोगों का राजनीतिक खेल खेलना कोई गलत बात नहीं है। धोखेबाज़ों और ठगों का होना भी कोई गलत बात नहीं है। यह तो इतिहास के आरंभ से ही चली आ रही मानवीय विडंबना है। यही वास्तविकता है, दुनिया जैसी है वैसी ही है। आइए इसका विरोध करना बंद करें।

इस स्वीकार्यता के साथ, इसका मतलब यह नहीं है कि हम इसे पसंद करते हैं और दुनिया में जाकर ये सभी घिनौने खेल खेलना चाहते हैं। बल्कि, हम समझते हैं कि ये खेल मौजूद हैं। अगर कभी-कभार हमें आक्रमण या बचाव करते समय इन नियमों का इस्तेमाल करना पड़े, तो उचित सीमा के भीतर हमें कोई आपत्ति नहीं है। अक्सर ऐसा होता है कि दूसरे लोग हम पर इनका प्रयोग कर रहे होते हैं, और अपने आदर्श स्वभाव की काल्पनिक दुनिया में जीने से बेहतर है कि हम समझें कि वे क्या कर रहे हैं।

और इस तरह हम सत्ता के नियमों को समझते हैं। हम जानते हैं कि लोग क्या कर रहे हैं, इसलिए वे हमें आसानी से नुकसान नहीं पहुंचा सकते। हम पहले से ही उन ज़हरीले अहंकारी, आक्रामक और अप्रत्यक्ष रूप से आक्रामक लोगों को पहचानना सीख जाते हैं, जो खेल में हिस्सा नहीं लेते, इससे पहले कि हम उनके नाटकों में भावनात्मक रूप से उलझ जाएं। और इस तरह के रवैये और ज्ञान से लैस होकर हम जीवन के खेल में लड़ने के लिए तैयार हो जाते हैं। चालाकों के धोखे में आने के बजाय, हमारे पास शांति, शक्ति और सत्ता के नियमों की जानकारी से मिलने वाली आज़ादी होती है।

1 मई

इस खेल में हर कोई खिलाड़ी है।
न्यायालय निःसंदेह शिष्टाचार और अच्छे व्यवहार के प्रतीक हैं; यदि ऐसा न होता, तो वे नरसंहार और विनाश के स्थल होते। जो लोग आज मुस्कुराते हैं और गले मिलते हैं, वे शिष्टाचार के हस्तक्षेप के बिना एक-दूसरे का अपमान करते और एक-दूसरे को छुरा घोंपते। —लॉर्ड चेस्टरफील्ड

आप दिखावटी गैर-खिलाड़ियों को उनके नैतिक गुणों, धार्मिकता और न्याय की उत्कृष्ट भावना के प्रदर्शन से पहचान सकते हैं। लेकिन चूंकि हम सभी सत्ता के भूखे हैं और हमारे लगभग सभी कार्य इसे हासिल करने के उद्देश्य से होते हैं, इसलिए ये गैर-खिलाड़ी केवल हमारी आंखों में धूल झोंक रहे हैं, हमें अपने सत्ता के खेल से भटका रहे हैं। यदि आप उन्हें ध्यान से देखें, तो आप पाएंगे कि वास्तव में वे ही अप्रत्यक्ष हेरफेर में सबसे कुशल होते हैं, भले ही उनमें से कुछ इसे अनजाने में करते हों। और वे अपने द्वारा प्रतिदिन उपयोग की जाने वाली युक्तियों के किसी भी सार्वजनिक प्रचार को बिल्कुल पसंद नहीं करते।
दैनिक नियम: दुनिया एक विशाल षड्यंत्रकारी अदालत की तरह है और हम सब उसमें फँसे हुए हैं। इस खेल से बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं है। हर कोई खेल रहा है। सत्ता के 48 नियम, प्रस्तावना

2 मई

विषैले तत्वों का सामना करें

आक्रामक, ईर्ष्यालु और चालाक लोग आमतौर पर खुद को इस रूप में प्रकट नहीं करते। वे शुरुआती मुलाकातों में आकर्षक दिखना, चापलूसी करना और हमें निहत्था करने के अन्य तरीके सीख चुके होते हैं। जब वे अपने घिनौने व्यवहार से हमें चौंका देते हैं, तो हम विश्वासघात, क्रोध और बेबसी महसूस करते हैं। वे लगातार दबाव बनाते हैं, यह जानते हुए कि ऐसा करके वे अपनी उपस्थिति से हमारे दिमाग को अभिभूत कर देते हैं, जिससे सीधे सोचना या रणनीति बनाना दोगुना मुश्किल हो जाता है। उनसे बचाव का सबसे अच्छा तरीका है उन्हें पहले से पहचान लेना। या तो आप उनसे दूर रहेंगे या, उनकी चालाकी भरी हरकतों का अनुमान लगाकर, आप अचानक होने वाले धोखे से बचेंगे और इस प्रकार अपने भावनात्मक संतुलन को बेहतर ढंग से बनाए रख पाएंगे। आप मानसिक रूप से उन्हें उनकी असलियत में परखना सीखेंगे और उनके दिखावे के पीछे छिपी स्पष्ट कमजोरियों और असुरक्षाओं पर ध्यान केंद्रित करेंगे। आप उनके झूठ में नहीं फंसेंगे, और इससे उनकी धमकियों का असर खत्म हो जाएगा। आप उनके झूठे वादों और स्वार्थी व्यवहार के विस्तृत स्पष्टीकरणों का उपहास करेंगे। आपका शांत रहने का स्वभाव उन्हें क्रोधित कर देगा और अक्सर उन्हें हद से ज्यादा आगे बढ़ने या गलती करने के लिए मजबूर कर देगा।
दैनिक नियम: इन मुलाकातों को आत्म-नियंत्रण के कौशल को निखारने के अवसर के रूप में समझें। इनमें से किसी एक प्रकार को भी मात देने से आपको यह आत्मविश्वास मिलेगा कि आप मानव स्वभाव की सबसे बुरी परिस्थितियों का भी सामना कर सकते हैं। मानव स्वभाव के नियम, परिचय

3 मई

उनका मूल्यांकन उनके व्यवहार के आधार पर करें, न कि उनके शब्दों के आधार पर।
चरित्र ही भाग्य है। —हेराक्लिटस

आपको लोगों के शब्दों पर कम और उनके कार्यों पर अधिक ध्यान देने का अभ्यास करना होगा। लोग अपने इरादों और उद्देश्यों के बारे में तरह-तरह की बातें कहेंगे; वे बातों को घुमा-फिराकर कहने के आदी होते हैं। लेकिन उनके कार्य सतह के नीचे छिपी बातों को कहीं अधिक स्पष्ट करते हैं। यदि वे ऊपर से हानिरहित दिखते हैं लेकिन कई मौकों पर आक्रामक व्यवहार कर चुके हैं, तो उनकी आक्रामकता को उनके दिखावे से कहीं अधिक महत्व दें। इसी तरह, आपको इस बात पर विशेष ध्यान देना चाहिए कि लोग तनावपूर्ण स्थितियों में कैसे प्रतिक्रिया करते हैं—अक्सर सार्वजनिक रूप से पहना हुआ मुखौटा उस क्षण के आवेश में उतर जाता है। जब आप संकेतों को समझने की कोशिश कर रहे हों, तो उनके किसी भी प्रकार के अतिवादी व्यवहार के प्रति संवेदनशील रहें—उदाहरण के लिए, अकड़ दिखाना, अत्यधिक दोस्ताना व्यवहार, लगातार मजाक करने की आदत। आप अक्सर देखेंगे कि वे इसे एक मुखौटे की तरह पहनते हैं ताकि अपने विपरीत को छिपा सकें। वे अकड़ दिखाते हैं क्योंकि वे अंदर से बहुत असुरक्षित होते हैं; वे अत्यधिक दोस्ताना व्यवहार करते हैं क्योंकि वे गुप्त रूप से महत्वाकांक्षी और आक्रामक होते हैं; या वे अपनी दुर्भावना को छिपाने के लिए मजाक करते हैं। जो बातें छोटी-छोटी लगती हैं—जैसे बार-बार देर से आना, छोटी-छोटी बातों पर ध्यान न देना, एहसान न चुकाना—वे उनके चरित्र की गहरी कमियों का संकेत होती हैं। कोई भी बात इतनी छोटी नहीं होती कि उसे नज़रअंदाज़ न किया जा सके।
दैनिक नियम: आप समय के साथ किसी व्यक्ति के चरित्र की एक झलक पाना चाहते हैं। तुरंत निर्णय लेने की स्वाभाविक प्रवृत्ति से बचें और समय बीतने के साथ-साथ लोगों के बारे में और अधिक जानने दें। निपुणता, चतुर्थ: लोगों को उनके वास्तविक स्वरूप में देखें—सामाजिक बुद्धिमत्ता

4 मई

भोलेपन का आभास
जो मूर्ख होने का दिखावा करता है, वह मूर्ख नहीं होता। —बाल्टासर ग्रेशियन

जो लोग खुद को खेल से बाहर बताते हैं, वे भोलेपन का दिखावा कर सकते हैं ताकि उन पर सत्ता के लालच का आरोप न लगे। लेकिन सावधान रहें, क्योंकि भोलेपन का दिखावा धोखे का एक कारगर तरीका हो सकता है। और यहाँ तक कि सच्चा भोलापन भी सत्ता के जाल से मुक्त नहीं होता। बच्चे कई मायनों में भोले हो सकते हैं, लेकिन वे अक्सर अपने आस-पास के लोगों पर नियंत्रण पाने की मूलभूत आवश्यकता से प्रेरित होकर कार्य करते हैं। वयस्क जगत में शक्तिहीन महसूस करने से बच्चे बहुत पीड़ित होते हैं, और वे अपनी बात मनवाने के लिए हर संभव तरीका अपनाते हैं। वास्तव में निर्दोष लोग भी सत्ता के लिए खेल रहे हो सकते हैं, और अक्सर इस खेल में बेहद कारगर साबित होते हैं, क्योंकि वे आत्म-चिंतन से बाधित नहीं होते।
दैनिक नियम: जो लोग निर्दोषता का दिखावा करते हैं, वे अक्सर सबसे कम निर्दोष होते हैं। सत्ता के 48 नियम, प्रस्तावना

5 मई

सावधान रहें कि आप किसे नाराज कर रहे हैं।

ईसा पूर्व पाँचवीं शताब्दी में, चिन (वर्तमान चीन में) के राजकुमार चुंग-एरह को निर्वासन में भेज दिया गया था। वे सादगी से जीवन व्यतीत करते रहे—कभी-कभी तो गरीबी में भी—घर लौटने और अपने राजसी जीवन को पुनः आरंभ करने के समय की प्रतीक्षा करते हुए। एक बार वे चेंग राज्य से गुजर रहे थे, जहाँ के शासक ने, उन्हें न जानते हुए, उनके साथ अभद्र व्यवहार किया। वर्षों बाद, राजकुमार अंततः घर लौटने में सक्षम हुए, उनकी परिस्थितियाँ पूरी तरह बदल चुकी थीं। वे यह नहीं भूले थे कि गरीबी के दिनों में कौन उनके प्रति दयालु था और कौन उनके प्रति असभ्य। वे चेंग के शासक द्वारा किए गए दुर्व्यवहार को तो बिलकुल भी नहीं भूले। जैसे ही उन्हें अवसर मिला, उन्होंने एक विशाल सेना एकत्रित की और चेंग पर आक्रमण किया, आठ नगरों पर कब्जा कर लिया, राज्य को नष्ट कर दिया और शासक को स्वयं निर्वासन में भेज दिया। कभी भी यह न समझें कि आप जिससे व्यवहार कर रहे हैं वह आपसे कमजोर या कम महत्वपूर्ण है। जो व्यक्ति आज महत्वहीन और कम साधनों वाला है, वह कल शक्तिशाली हो सकता है। हम अपने जीवन में बहुत कुछ भूल जाते हैं, लेकिन अपमान को हम शायद ही कभी भूलते हैं।
दैनिक नियम: किसी को ठेस पहुँचाने की इच्छा को दबाएँ, भले ही दूसरा व्यक्ति कमज़ोर लगे। इससे मिलने वाली संतुष्टि उस खतरे के मुकाबले कुछ भी नहीं है कि एक दिन वह व्यक्ति आपको नुकसान पहुँचा सकता है। सत्ता के 48 नियम, नियम 19: जानें कि आप किससे निपट रहे हैं—गलत व्यक्ति को ठेस न पहुँचाएँ।

6 मई

झूठे दिखावे को पहचानें

शत्रु से कुशलतापूर्वक लड़ने वाला व्यक्ति उसे रहस्यमयी चालों से मूर्ख बनाता है, झूठी सूचनाओं से भ्रमित करता है, अपनी शक्ति को छुपाकर उसे आराम देता है... आदेशों और संकेतों को उलझाकर उसके कानों को बहरा कर देता है, अपने झंडों और चिह्नों को बदलकर उसकी आँखों को अंधा कर देता है... विकृत तथ्य प्रस्तुत करके उसकी युद्ध योजना को विफल कर देता है। — तोउ बी फू तान

झूठा दिखावा सैन्य छल का सबसे पुराना रूप है। मूल रूप से इसमें दुश्मन को यह विश्वास दिलाया जाता था कि कोई वास्तव में जितना कमजोर है, उससे कहीं अधिक कमजोर है। एक नेता पीछे हटने का नाटक करता था, जैसे कि दुश्मन को फंसाने के लिए जाल बिछाना, उसे घात लगाकर हमला करने के लिए लुभाना। यह सन त्ज़ू की पसंदीदा रणनीति थी। कमजोरी का आभास अक्सर लोगों के आक्रामक स्वभाव को उजागर करता है, जिससे वे रणनीति और विवेक को छोड़कर भावनात्मक और हिंसक हमले में उतर जाते हैं। जब नेपोलियन ने ऑस्टरलिट्ज़ की लड़ाई से पहले खुद को कम संख्या में और रणनीतिक रूप से कमजोर स्थिति में पाया, तो उसने जानबूझकर घबराहट, अनिर्णय और डर के संकेत दिखाए। दुश्मन की सेनाओं ने अपनी मजबूत स्थिति छोड़कर उस पर हमला किया और जाल में फंस गईं। यह उसकी सबसे बड़ी जीत थी। सामान्य तौर पर, जैसा कि प्राचीन चीन के समय से ही माना जाता रहा है, जो लोग सक्रिय नहीं होते, वे दुनिया के सामने ऐसा चेहरा पेश करते हैं जो उनकी वास्तविक योजना के बिल्कुल विपरीत होता है।

दैनिक नियम: दिखावे को वास्तविकता न समझें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 23: तथ्य और कल्पना का निर्बाध मिश्रण तैयार करें—गलत धारणा की रणनीतियाँ

7 मई

सूक्ष्म श्रेष्ठता रणनीति

आपका कोई मित्र, सहकर्मी या कर्मचारी अक्सर देर से आता है, लेकिन उसके पास हमेशा कोई न कोई तर्कसंगत बहाना तैयार रहता है, साथ ही वह ईमानदारी से माफी भी मांगता है। इसी तरह, ऐसे लोग बैठकों, महत्वपूर्ण तारीखों और समय-सीमाओं को भूल जाते हैं, और उनके पास हमेशा कोई न कोई सटीक बहाना मौजूद होता है। अगर यह व्यवहार बार-बार दोहराया जाता है, तो आपकी झुंझलाहट बढ़ जाएगी, लेकिन अगर आप उनसे इस बारे में बात करने की कोशिश करते हैं, तो वे आपको कठोर और असंवेदनशील साबित करने की कोशिश कर सकते हैं। वे कहेंगे कि यह उनकी गलती नहीं है—उनके दिमाग में बहुत कुछ चल रहा है, लोग उन पर दबाव डाल रहे हैं, वे चिड़चिड़े स्वभाव के कलाकार हैं जो इतनी सारी छोटी-छोटी बातों को संभाल नहीं पाते, वे तनावग्रस्त हैं। वे आप पर अपने तनाव को बढ़ाने का आरोप भी लगा सकते हैं। आपको यह समझना होगा कि इसकी जड़ में खुद को और आपको यह साबित करने की ज़रूरत है कि वे किसी न किसी तरह से श्रेष्ठ हैं। अगर वे सीधे शब्दों में कह दें कि वे खुद को आपसे श्रेष्ठ समझते हैं, तो उन्हें उपहास और शर्मिंदगी का सामना करना पड़ेगा। वे आपको अप्रत्यक्ष तरीकों से यह महसूस कराना चाहते हैं, जबकि वे अपने किए को नकारने में सक्षम हैं। आपको हीन स्थिति में रखना नियंत्रण का एक रूप है, जिसके माध्यम से वे रिश्ते को परिभाषित करते हैं। आपको माफी से ज्यादा उनके व्यवहार के पैटर्न पर ध्यान देना चाहिए। वे वास्तव में पश्चाताप नहीं कर रहे हैं।
दैनिक नियम: यदि यह व्यवहार लगातार बना रहता है, तो आपको क्रोधित नहीं होना चाहिए या खुलकर चिड़चिड़ापन नहीं दिखाना चाहिए—अप्रत्यक्ष आक्रामक लोग आपको चिढ़ाने में ही आनंद लेते हैं। इसके बजाय, शांत रहें और सूक्ष्मता से उनके व्यवहार की नकल करें, उनके द्वारा किए जा रहे कार्यों की ओर ध्यान आकर्षित करें और यदि संभव हो तो उन्हें थोड़ा शर्मिंदा करें।
मानव स्वभाव के नियम, 16: मैत्रीपूर्ण मुखौटे के पीछे छिपी शत्रुता को पहचानें—आक्रामकता का नियम

8 मई

उनके अतीत को देखो

लोगों के चरित्र का सबसे महत्वपूर्ण संकेत उनके समय के साथ किए गए कार्यों से मिलता है। लोग चाहे जो भी कहें कि उन्होंने क्या सीखा है और समय के साथ उनमें कितना बदलाव आया है, आप देखेंगे कि उनके जीवन में कुछ कार्य और निर्णय बार-बार दोहराए जाते हैं। इन्हीं निर्णयों से उनका चरित्र प्रकट होता है। आपको उनके व्यवहार के कुछ खास रूपों पर ध्यान देना चाहिए —जैसे तनाव होने पर गायब हो जाना, किसी महत्वपूर्ण कार्य को पूरा न करना, चुनौती मिलने पर अचानक आक्रामक हो जाना, या इसके विपरीत, जिम्मेदारी मिलने पर अचानक उत्कृष्ट प्रदर्शन करना। इन बातों को ध्यान में रखते हुए, आप उनके अतीत का अध्ययन करें। आप उन अन्य कार्यों पर गौर करें जो आपने पहले देखे हैं और जो इस पैटर्न से मेल खाते हैं। आप उनके वर्तमान कार्यों पर भी ध्यान दें। आप उनके कार्यों को अलग-थलग घटनाओं के रूप में नहीं, बल्कि एक बाध्यकारी पैटर्न के हिस्से के रूप में देखें। यदि आप इस पैटर्न को अनदेखा करते हैं, तो यह आपकी अपनी गलती है।

दैनिक नियम: जब आप अपने साथ काम करने और मेलजोल रखने वाले लोगों का चयन करें, तो उनकी प्रतिष्ठा से मोहित न हों या उनके द्वारा प्रस्तुत की जाने वाली बाहरी छवि से प्रभावित न हों। इसके बजाय, उनके भीतर गहराई से देखने, उनके अतीत के कार्यों को समझने और उनके चरित्र को जानने का अभ्यास करें। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 4: लोगों के चरित्र की मजबूती का निर्धारण करें - बाध्यकारी व्यवहार का नियम

9 मई

भावनात्मक विस्फोट को समझें

अगर कोई व्यक्ति आप पर क्रोधित हो जाता है (और ऐसा लगता है कि आपने उनके साथ जो किया है, उसके मुकाबले उनका क्रोध कुछ ज़्यादा ही है), तो आपको खुद को याद दिलाना चाहिए कि यह क्रोध सिर्फ़ आप पर ही नहीं है—इतना घमंड मत कीजिए। इसके पीछे बहुत बड़ा कारण है, जो बहुत पुराना है, जिसमें पहले हुए कई दुख शामिल हैं, और वास्तव में इसे समझने की कोशिश करना व्यर्थ है। इसे व्यक्तिगत द्वेष समझने के बजाय, इस भावनात्मक विस्फोट को शक्ति प्रदर्शन का एक छिपा हुआ तरीका समझिए, जो आपको नियंत्रित करने या दंडित करने का एक प्रयास है, जिसे आहत भावनाओं और क्रोध के रूप में पेश किया गया है। नज़रिए में यह बदलाव आपको शक्ति के खेल को अधिक स्पष्टता और ऊर्जा के साथ खेलने में सक्षम बनाएगा। दैनिक नियम: लोगों की भावनाओं में बहकर अति प्रतिक्रिया करने के बजाय, उनके आपा खोने को अपने लाभ में बदलें: आप अपना आपा न खोएं जबकि वे अपना आपा खो रहे हों। सत्ता के 48 नियम, नियम 3: अपने इरादों को छुपाएं।

10 मई

अतिरिक्त दृढ़ विश्वास को सत्य समझने की गलती न करें

हम इंसान स्वभाव से ही आसानी से धोखा खा जाते हैं। हम कुछ बातों पर विश्वास करना चाहते हैं —जैसे कि हमें बिना कुछ किए सब कुछ मिल जाएगा; कि हम किसी नई तरकीब से आसानी से अपनी सेहत सुधार सकते हैं या तरोताज़ा हो सकते हैं, शायद मौत को भी मात दे सकते हैं; कि ज़्यादातर लोग अच्छे होते हैं और उन पर भरोसा किया जा सकता है। धोखेबाज़ और चालाक लोग इसी प्रवृत्ति का फायदा उठाते हैं। अगर हम सब इतने आसानी से धोखा न खाएं तो हमारी प्रजाति के भविष्य के लिए बहुत फ़ायदेमंद होगा, लेकिन हम इंसानी स्वभाव को बदल नहीं सकते। इसके बजाय, हम यही कर सकते हैं कि धोखे की कोशिश के कुछ खास संकेतों को पहचानना सीखें और सबूतों की गहराई से जांच करते हुए भी अपना संदेह बनाए रखें। सबसे स्पष्ट और आम संकेत तब मिलता है जब लोग ज़रूरत से ज़्यादा उत्साहित दिखते हैं। जब वे बहुत मुस्कुराते हैं, ज़रूरत से ज़्यादा दोस्ताना लगते हैं और यहां तक कि काफी मनोरंजक भी होते हैं, तो हमारे लिए उनकी बातों में आना और उनके प्रभाव का विरोध करना थोड़ा कम कर देना मुश्किल हो जाता है। इसी तरह, अगर लोग कुछ छुपाने की कोशिश कर रहे होते हैं, तो वे ज़रूरत से ज़्यादा जोशीले, खुद को सही साबित करने वाले और बातूनी हो जाते हैं। वे पूर्वाग्रह का फायदा उठा रहे हैं—अगर मैं किसी बात से इनकार करूं या उसे बड़े जोश के साथ, पीड़ित होने के भाव से कहूं, तो मुझ पर शक करना मुश्किल हो जाता है। हम सच्चाई के लिए अतिरिक्त दृढ़ विश्वास को प्राथमिकता देते हैं।

दैनिक नियम: जब लोग अपने विचारों को अत्यधिक अतिरंजित ऊर्जा के साथ समझाने का प्रयास करते हैं, या अत्यधिक खंडन के साथ अपना बचाव करते हैं, तो ठीक उसी समय आपको सतर्क हो जाना चाहिए। मानव स्वभाव के नियम, 3: लोगों के मुखौटे को पहचानें—भूमिका-निभाने का नियम

11 मई

नमूना

हावर्ड ह्यूजेस के साथ किसी भी रूप में काम करने वाले सभी लोगों के लिए समस्या यह थी कि उन्होंने अपनी सार्वजनिक छवि को बड़ी चतुराई से गढ़ा था, जिससे उनके चरित्र की स्पष्ट कमज़ोरियाँ छिपी रहीं। एक तर्कहीन माइक्रोमैनेजर के बजाय, वे खुद को एक दृढ़ निश्चयी व्यक्तिवादी और एक आदर्श अमेरिकी विद्रोही के रूप में प्रस्तुत कर सकते थे। सबसे ज़्यादा नुकसानदायक उनकी यह क्षमता थी कि वे खुद को एक अरब डॉलर के साम्राज्य के मुखिया के रूप में पेश कर सकते थे। सच्चाई यह थी कि उन्हें अपने पिता से एक बेहद लाभदायक टूल व्यवसाय विरासत में मिला था। वर्षों से, उनके साम्राज्य के केवल टूल कंपनी और ह्यूजेस एयरक्राफ्ट के एक पुराने संस्करण, जिसे उन्होंने टूल कंपनी से अलग किया था, ने ही काफ़ी मुनाफा कमाया। उनके द्वारा व्यक्तिगत रूप से चलाए गए अन्य कई व्यवसाय—उनका बाद का विमान प्रभाग, उनकी फिल्म परियोजनाएँ, उनके होटल और लास वेगास में उनकी रियल एस्टेट —सभी को भारी नुकसान हुआ, जिसे सौभाग्य से अन्य दो व्यवसायों ने संभाल लिया। वास्तव में, ह्यूजेस एक बेहद खराब व्यवसायी थे, और उनकी असफलताओं का सिलसिला, जो इसे उजागर करता था, सभी के लिए स्पष्ट था। लेकिन यही मानवीय स्वभाव की कमज़ोरी है: हम अपने संपर्क में आने वाले लोगों के चरित्र को समझने में असमर्थ होते हैं। उनकी सार्वजनिक छवि, उनकी प्रतिष्ठा, हमें आसानी से मोहित कर लेती है। हम दिखावे से आकर्षित हो जाते हैं। अगर वे खुद को किसी आकर्षक मिथक से घेर लेते हैं, जैसा कि ह्यूजेस ने किया था, तो हम उस पर विश्वास करना चाहते हैं। लोगों के चरित्र का आकलन करने के बजाय—दूसरों के साथ काम करने की उनकी क्षमता, अपने वादों को निभाने की उनकी क्षमता, विपरीत परिस्थितियों में दृढ़ रहने की उनकी क्षमता—हम उनके शानदार बायोडाटा, उनकी बुद्धिमत्ता और उनके आकर्षण के आधार पर लोगों को काम पर रखते हैं या उनके साथ काम करना चुनते हैं। लेकिन बुद्धिमत्ता जैसा सकारात्मक गुण भी व्यर्थ हो जाता है अगर व्यक्ति का चरित्र कमजोर या संदिग्ध हो। और इसलिए, हमारी इस अंधदृष्टि के कारण, हम अनिर्णायक नेता, हर छोटी-छोटी बात में दखल देने वाले बॉस और धूर्त साझेदार के कारण कष्ट भोगते हैं। यही इतिहास में अनगिनत त्रासदियों का स्रोत है, एक प्रजाति के रूप में हमारा यही व्यवहार है।

दैनिक नियम: लोगों के दिखावे और उनके बारे में फैली भ्रांतियों को नज़रअंदाज़ करें, और इसके बजाय उनके चरित्र की गहराई में उतरकर उनके चरित्र के संकेतों को जानें। यह उनके अतीत से प्रकट होने वाले पैटर्न, उनके निर्णयों की गुणवत्ता, अधिकार सौंपने और दूसरों के साथ काम करने के तरीके और अनगिनत अन्य संकेतों में देखा जा सकता है। मानव स्वभाव के नियम, 4: लोगों के चरित्र की मज़बूती का निर्धारण करें—बाध्यकारी व्यवहार का नियम

12 मई

नेक इरादे से सावधान रहें

यह स्वर्गदूतों की नहीं, बल्कि दुष्ट आत्माओं की दुनिया है, जहाँ मनुष्य नैतिक सिद्धांतों की बातें तो करते हैं, लेकिन सत्ता के सिद्धांतों पर कार्य करते हैं; एक ऐसी दुनिया जहाँ हम हमेशा नैतिक होते हैं और हमारे शत्रु हमेशा अनैतिक। —रूल्स फॉर रेडिकल्स, सॉल डी. अलिंस्की

नेक इरादे दिखाना सबसे असरदार छलावा होता है—यह उन लोगों का पसंदीदा तरीका है जो खुद को गैर-महत्वपूर्ण समझते हैं। एक बार कला व्यापारी जोसेफ डुवीन एक भयानक समस्या से जूझ रहे थे। जिन करोड़पतियों ने डुवीन की पेंटिंग्स के लिए भारी कीमत चुकाई थी, उनके पास दीवारों पर जगह कम पड़ रही थी, और विरासत कर लगातार बढ़ते जा रहे थे, इसलिए ऐसा लग रहा था कि वे पेंटिंग्स खरीदना जारी नहीं रखेंगे। इसका समाधान वाशिंगटन, डी.सी. में स्थित नेशनल गैलरी ऑफ आर्ट था, जिसे डुवीन ने 1937 में एंड्रयू मेलन से अपना संग्रह दान करवाकर स्थापित करने में मदद की थी। नेशनल गैलरी डुवीन के लिए एक आदर्श मुखौटा बन गई। एक ही प्रयास में, उनके ग्राहकों ने करों से बच गए, नई पेंटिंग्स के लिए दीवारों पर जगह खाली हो गई, और बाजार में पेंटिंग्स की संख्या कम हो गई, जिससे उनकी कीमतों पर दबाव बना रहा। इस सब के दौरान, दानदाताओं ने खुद को जनहितैषी के रूप में पेश किया।

दैनिक नियम: लोग दिखावटी रूप से नेक कार्यों को वास्तविक मानना चाहते हैं, क्योंकि यह विश्वास सुखद होता है। वे शायद ही कभी इस बात पर ध्यान देते हैं कि ये कार्य कितने भ्रामक हो सकते हैं। सत्ता के 48 नियम, नियम 3: अपने इरादों को छुपाएं।

13 मई

किसी के जाल में फंसने से पहले ही गहरे आत्ममुग्ध व्यक्तियों को पहचान लें।

आप गहरे आत्ममुग्ध व्यक्तियों को निम्नलिखित व्यवहार पैटर्न से पहचान सकते हैं: यदि कभी उनका अपमान किया जाता है या उन्हें चुनौती दी जाती है, तो उनके पास बचाव का कोई साधन नहीं होता, न ही उनके भीतर कोई ऐसी भावना होती है जो उन्हें शांत कर सके या उनके आत्मसम्मान को साबित कर सके। वे आम तौर पर अत्यधिक क्रोध से प्रतिक्रिया करते हैं, प्रतिशोध की प्यास से भरे होते हैं, और खुद को सही ठहराने की भावना से परिपूर्ण होते हैं। यही एकमात्र तरीका है जिससे वे अपनी असुरक्षाओं को शांत करना जानते हैं। ऐसे झगड़ों में, वे खुद को पीड़ित के रूप में प्रस्तुत करते हैं, जिससे दूसरे भ्रमित हो जाते हैं और यहां तक कि सहानुभूति भी प्राप्त कर लेते हैं। वे चिड़चिड़े और अति संवेदनशील होते हैं। लगभग हर बात को वे व्यक्तिगत रूप से लेते हैं। वे काफी शंकालु हो सकते हैं और हर दिशा में अपने दुश्मनों की सूची बना लेते हैं। जब भी आप किसी ऐसी बात पर चर्चा करते हैं जिसमें वे सीधे तौर पर शामिल नहीं होते, तो आप उनके चेहरे पर अधीरता या उदासीनता का भाव देख सकते हैं। वे तुरंत बातचीत को अपनी ओर मोड़ लेते हैं, और अपनी असुरक्षा से ध्यान हटाने के लिए कोई कहानी या किस्सा सुनाने लगते हैं। यदि वे दूसरों को वह ध्यान प्राप्त करते हुए देखते हैं जिसके वे हकदार महसूस करते हैं, तो वे ईर्ष्या के भयंकर दौर से गुजर सकते हैं। वे अक्सर अत्यधिक आत्मविश्वास प्रदर्शित करते हैं। यह हमेशा ध्यान आकर्षित करने में सहायक होता है, और यह उनके आंतरिक खालीपन और खंडित आत्म-बोध को बड़ी कुशलता से छुपा देता है। लेकिन सावधान रहें अगर कभी इस आत्मविश्वास की असली परीक्षा हो। जब बात उनके जीवन में अन्य लोगों की आती है, तो गहरे आत्ममुग्ध लोगों का एक असामान्य रिश्ता होता है जिसे समझना हमारे लिए कठिन है। वे दूसरों को स्वयं का ही विस्तार मानते हैं, जिसे आत्म-वस्तु कहा जाता है। लोग उनके लिए ध्यान और मान्यता प्राप्त करने का साधन मात्र होते हैं। उनकी इच्छा होती है कि वे दूसरों को उसी तरह नियंत्रित करें जैसे वे अपने हाथ या पैर को नियंत्रित करते हैं। किसी रिश्ते में, वे धीरे-धीरे साथी को दोस्तों से संपर्क तोड़ने के लिए मजबूर कर देते हैं—ध्यान के लिए कोई प्रतिस्पर्धा नहीं होनी चाहिए।

दैनिक नियम: अंततः, गहरे आत्ममुग्ध व्यक्तियों को हर चीज़ अपने इर्द-गिर्द ही घुमानी होती है। सबसे अच्छा उपाय है उनसे दूरी बनाए रखना ताकि आप उनके कभी न खत्म होने वाले ड्रामों में न उलझें, और आप ऐसा चेतावनी भरे संकेतों को पहचानकर कर सकते हैं। मानव स्वभाव के नियम, 2: आत्म-प्रेम को सहानुभूति में बदलना—आत्ममुग्धता का नियम

14 मई

भव्य नेता

भव्य नेताओं की चाल यह होती है कि वे अपने सांस्कृतिक रुझानों पर ज़ोर देते हैं, न कि अपने वास्तविक वर्ग पर। वे भले ही प्रथम श्रेणी में यात्रा करते हों और सबसे महंगे सूट पहनते हों, लेकिन वे ऐसा दिखावा करते हैं कि उनके खान-पान का स्वाद आम जनता जैसा है, वे दूसरों जैसी फिल्में देखते हैं और सांस्कृतिक अभिजात्यवाद से हर कीमत पर बचते हैं। वास्तव में, वे अभिजात्य वर्ग का मज़ाक उड़ाने में कोई कसर नहीं छोड़ते, भले ही वे शायद मार्गदर्शन के लिए उन्हीं विशेषज्ञों पर निर्भर हों। वे बस आम लोगों जैसे ही होते हैं, बस उनके पास कहीं ज़्यादा पैसा और शक्ति होती है। स्पष्ट विरोधाभासों के बावजूद, जनता अब उनसे जुड़ाव महसूस कर सकती है। लेकिन इस भव्यता का दायरा केवल अधिक ध्यान आकर्षित करने तक ही सीमित नहीं है। जनता के साथ इस जुड़ाव से ये नेता बहुत बड़े हो जाते हैं। वे केवल एक व्यक्ति नहीं होते, बल्कि एक पूरे राष्ट्र या हित समूह का प्रतिनिधित्व करते हैं। उनका अनुसरण करना समूह के प्रति वफादारी दिखाना है। उनकी आलोचना करना नेता को सूली पर चढ़ाने और उद्देश्य के साथ विश्वासघात करने जैसा है। यहां तक कि व्यापार की नीरस कॉर्पोरेट दुनिया में भी हमें इस तरह का धार्मिक जुड़ाव देखने को मिलता है। यदि आपको इस प्रकार के विरोधाभास और लोकप्रिय धारणाओं के आदिम रूप दिखाई दें, तो एक कदम पीछे हटकर जो कुछ हो रहा है उसकी वास्तविकता का विश्लेषण करें। आपको इसके मूल में कुछ अर्ध-रहस्यमय, अत्यधिक अतार्किक और काफी खतरनाक तत्व मिलेगा, क्योंकि अहंकारी नेता अब जनता के नाम पर जो चाहे करने का अधिकार महसूस करता है।

दैनिक नियम: अहंकारी नेताओं के बारे में एक सरल तथ्य: वे मिलने वाले ध्यान पर निर्भर करते हैं। उन्हें उनकी लालसा पूरी करके उनके अहंकार को बढ़ावा न दें। मानव स्वभाव के नियम, 11: अपनी सीमाएँ जानें—अहंकार का नियम

15 मई

मैकियावेली का उपहार

किसी भी धोखेबाज की चाल का मूल तत्व ध्यान भटकाना होता है। जिन लोगों को वे धोखा देना चाहते हैं, उनका ध्यान भटकाकर वे ऐसा कुछ कर पाते हैं जिसे उनके शिकार नोटिस नहीं कर पाते। दया, उदारता या ईमानदारी का कार्य अक्सर ध्यान भटकाने का सबसे शक्तिशाली तरीका होता है क्योंकि यह दूसरों के संदेह को दूर कर देता है। यह उन्हें बच्चों जैसा बना देता है, जो किसी भी प्रकार के स्नेहपूर्ण भाव को खुशी-खुशी ग्रहण कर लेते हैं। प्राचीन चीन में इसे "लेने से पहले देना" कहा जाता था - देने से दूसरे व्यक्ति के लिए लेना नोटिस करना मुश्किल हो जाता है। धोखेबाज जानते हैं: यह एक ऐसा तरीका है जिसके अनगिनत व्यावहारिक उपयोग हैं। शायद सबसे अच्छा तरीका उदारता है। बहुत कम लोग उपहार का विरोध कर पाते हैं, चाहे वह कितना भी कट्टर दुश्मन क्यों न हो, यही कारण है कि यह अक्सर लोगों को निहत्था करने का सबसे कारगर तरीका होता है। उपहार हमारे अंदर के बच्चे को जगा देता है, और हमारी सुरक्षा तुरंत कम हो जाती है। जब हम बच्चे होते हैं, तो माता-पिता के बारे में हमारी सभी जटिल भावनाएँ उपहारों के इर्द-गिर्द घूमती हैं; हम उपहार को प्रेम और स्वीकृति का प्रतीक मानते हैं। और यह भावनात्मक तत्व कभी दूर नहीं होता। आर्थिक या अन्य प्रकार के उपहार पाने वाले लोग अचानक बच्चों की तरह असुरक्षित हो जाते हैं, खासकर जब उपहार किसी अधिकारिक व्यक्ति से मिले। वे खुल कर बात करने से खुद को रोक नहीं पाते; उनका मन बहल जाता है। विशेष रूप से अप्रत्याशित उपहार से सावधान रहें। ऐसा उपहार जो इस मायने में असाधारण हो कि आपको पहले कभी ऐसा उपहार नहीं मिला हो। संभवतः, उपहार देने वाला बीज बोने से पहले ज़मीन को तैयार कर रहा होता है।

दैनिक नियम: हालांकि हम अक्सर दूसरों के कार्यों को बेहद नकारात्मक दृष्टि से देखते हैं, लेकिन हम उपहार के पीछे छिपे कुटिल इरादों को शायद ही कभी देख पाते हैं। सत्ता के 48 नियम, नियम 12: अपने शिकार को निहत्था करने के लिए चुनिंदा ईमानदारी और उदारता का प्रयोग करें।

16 मई

नकली परंपरावादी

जो व्यक्ति किसी राज्य की शासन व्यवस्था में सुधार करना चाहता है या प्रयास करता है, और उसे स्वीकार्य बनाना चाहता है, उसे कम से कम पुरानी व्यवस्थाओं का आभास अवश्य रखना चाहिए; ताकि जनता को यह प्रतीत हो कि संस्थाओं में कोई परिवर्तन नहीं हुआ है, भले ही वास्तव में वे पुरानी संस्थाओं से पूरी तरह भिन्न हों। —निकोलो मैकियावेली

एक ऐसी रणनीति जिसे चालाक गैर-खिलाड़ी बदलाव को छुपाने के लिए अपनाता है: अतीत के मूल्यों के लिए ज़ोरदार और सार्वजनिक समर्थन का प्रदर्शन करना। पुनर्जागरण काल के फ्लोरेंस में सदियों पुराना गणतंत्र था और जो कोई भी इसकी परंपराओं का उल्लंघन करता था, उस पर संदेह किया जाता था। कोसिमो डी मेडिसी ने गणतंत्र के लिए उत्साहपूर्ण समर्थन का दिखावा किया, जबकि वास्तव में वह शहर को अपने धनी परिवार के नियंत्रण में लाने के लिए काम कर रहा था। दिखावे के तौर पर, मेडिसी परिवार ने गणतंत्र का स्वरूप बनाए रखा; लेकिन सार में, उन्होंने इसे शक्तिहीन कर दिया। उन्होंने परंपरा की रक्षा करने का दिखावा करते हुए चुपचाप एक आमूलचूल परिवर्तन को अंजाम दिया।

दैनिक नियम: परंपरा के प्रति कट्टर दिखने वाले व्यक्ति के बहकावे में न आएं। ध्यान दें कि वे वास्तव में कितने अपरंपरागत हैं। सत्ता के 48 नियम, नियम 45: परिवर्तन की आवश्यकता का उपदेश दें, लेकिन एक साथ बहुत अधिक सुधार न करें।

17 मई

परछाई को समझना

अपने जीवन में आप ऐसे लोगों से मिलेंगे जिनमें कुछ ऐसे गुण होते हैं जो उन्हें दूसरों से अलग करते हैं और उनकी ताकत का स्रोत प्रतीत होते हैं—असाधारण आत्मविश्वास, असाधारण विनम्रता और सौम्यता, उच्च नैतिक निष्ठा और संत जैसी आभा, दृढ़ता और दमदार मर्दानगी, और एक प्रभावशाली बुद्धि। यदि आप उन्हें गौर से देखें, तो आप शायद इन गुणों में थोड़ी अतिशयोक्ति देखेंगे, मानो वे दिखावा कर रहे हों या कुछ ज़्यादा ही बढ़ा-चढ़ाकर पेश कर रहे हों। मानव स्वभाव के विद्यार्थी के रूप में, आपको वास्तविकता को समझना चाहिए: आमतौर पर, ये गुण किसी दूसरे गुण के ऊपर छिपे होते हैं, जो उसे लोगों की नज़र से छुपा कर रखते हैं। इसके दो रूप देखने को मिलते हैं: जीवन के आरंभ में कुछ लोग अपने अंदर कोमलता, कमज़ोरी या असुरक्षा का भाव महसूस करते हैं जो उनके लिए शर्मिंदगी या असहजता का कारण बन सकता है। वे अनजाने में इसके विपरीत गुण विकसित कर लेते हैं, जैसे कि लचीलापन या दृढ़ता, जो एक सुरक्षात्मक कवच की तरह बाहर से दिखाई देती है। दूसरा परिदृश्य यह है कि किसी व्यक्ति में कोई ऐसा गुण होता है जिसे वह असामाजिक मानता है—उदाहरण के लिए, अत्यधिक महत्वाकांक्षा या स्वार्थी होने की प्रवृत्ति। उनमें इसके विपरीत गुण विकसित हो जाते हैं, जो कि बहुत ही सामाजिक होता है। दोनों ही मामलों में, वर्षों से वे अपनी इस सार्वजनिक छवि को निखारते और परिपूर्ण बनाते रहते हैं। अंतर्निहित कमजोरी या असामाजिक लक्षण उनके शैडो का एक प्रमुख घटक है—जिसे वे नकारते और दबाते हैं। लेकिन मानव स्वभाव के नियमानुसार, दमन जितना गहरा होता है, शैडो की अस्थिरता उतनी ही अधिक होती है।

दैनिक नियम: ऐसे लोगों से सावधान रहें जो दिखावटी व्यवहार प्रदर्शित करते हैं। बाहरी दिखावे और पहली छाप में आसानी से बहक जाना स्वाभाविक है। समय के साथ इसके विपरीत लक्षणों के उभरने पर ध्यान दें। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 9: अपने अंधकारमय पक्ष का सामना करें—दमन का नियम

18 मई

मुखौटे के पीछे देखो

याद रखें कि लोग आम तौर पर दुनिया के सामने अपना सबसे अच्छा रूप प्रस्तुत करने की कोशिश करते हैं। इसका मतलब है कि वे अपनी संभावित शत्रुतापूर्ण भावनाओं, सत्ता या श्रेष्ठता की लालसा, खुशामद करने के प्रयासों और अपनी असुरक्षाओं को छिपाते हैं। वे अपनी भावनाओं को छुपाने और आपको वास्तविकता से भटकाने के लिए शब्दों का इस्तेमाल करेंगे, लोगों की शब्दों पर पकड़ का फायदा उठाएंगे। वे कुछ ऐसे चेहरे के हाव-भाव भी अपनाएंगे जिन्हें आसानी से बनावटी बनाया जा सकता है और लोग उन्हें मित्रता का संकेत मान लेते हैं। आपका काम है इन भटकावों को नज़रअंदाज़ करते हुए उन संकेतों को पहचानना जो अनायास ही प्रकट हो जाते हैं और मुखौटे के पीछे छिपी सच्ची भावना को उजागर करते हैं।

दैनिक नियम: लोगों द्वारा दिखाए जाने वाले दिखावे पर ध्यान न देने का अभ्यास करें। मानव स्वभाव के नियम, 3: लोगों के मुखौटे को पहचानें—भूमिका-निभाने का नियम

19 मई

समानता की मांग

तथाकथित गैर-खिलाड़ी की एक और रणनीति जीवन के हर क्षेत्र में समानता की मांग करना है। उनका मानना है कि हर किसी के साथ एक जैसा व्यवहार होना चाहिए, चाहे उनकी स्थिति और क्षमता कुछ भी हो। लेकिन अगर सत्ता के कलंक से बचने के लिए आप हर किसी के साथ समान और निष्पक्ष व्यवहार करने का प्रयास करते हैं, तो आपको इस समस्या का सामना करना पड़ेगा कि कुछ लोग कुछ काम दूसरों से बेहतर करते हैं। हर किसी के साथ समान व्यवहार करने का मतलब है उनके मतभेदों को अनदेखा करना, कम कुशल लोगों को ऊपर उठाना और उत्कृष्ट लोगों को दबाना।

दैनिक नियम: समानता की मांग करने वाले कई लोग वास्तव में एक अन्य सत्ता रणनीति का उपयोग कर रहे हैं, जिसके तहत वे लोगों के पुरस्कारों का पुनर्वितरण अपने मनमाने ढंग से करते हैं। लोगों को उनके काम की गुणवत्ता के आधार पर आंकें और पुरस्कृत करें। सत्ता के 48 नियम, प्रस्तावना

20 मई

महत्वहीन मोर्चा

आत्मा के सभी विकारों में से, ईर्ष्या ही एकमात्र ऐसा विकार है जिसे कोई स्वीकार नहीं करता।
—प्लूटार्क

जब इवान द टेरिबल की मृत्यु हुई, तो बोरिस गोडुनोव जानते थे कि रूस का नेतृत्व करने वाला एकमात्र व्यक्ति वही है। लेकिन अगर वह इस पद को पाने के लिए बेताब होते, तो बोयारों में ईर्ष्या और संदेह पैदा हो जाता, इसलिए उन्होंने एक बार नहीं, बल्कि कई बार ताज को ठुकरा दिया। उन्होंने लोगों को इस बात पर ज़ोर देने के लिए मजबूर किया कि वे सिंहासन ग्रहण करें। जॉर्ज वाशिंगटन ने भी इसी रणनीति का बड़े प्रभावी ढंग से इस्तेमाल किया, पहले अमेरिकी सेना के कमांडर-इन-चीफ का पद छोड़ने में, और फिर राष्ट्रपति पद का विरोध करने में। दोनों ही मामलों में उन्होंने अपनी लोकप्रियता को पहले से कहीं अधिक बढ़ा दिया। लोग उस सत्ता से ईर्ष्या नहीं कर सकते जो उन्होंने खुद उस व्यक्ति को दी है जो उसे चाहता हुआ प्रतीत नहीं होता।
दैनिक नियम: उन लोगों पर सबसे अधिक संदेह करें जो महत्वाकांक्षी प्रतीत नहीं होते। सत्ता के 48 नियम, नियम 46: कभी भी अत्यधिक परिपूर्ण दिखने का प्रयास न करें।

21 मई

आक्रामक रूप से खुश करने वाला

उन दिनों बल और शस्त्रों का बोलबाला था; परन्तु अब लोमड़ी की धूर्तता हर जगह व्याप्त है, इसलिए शायद ही कोई सच्चा या सदाचारी व्यक्ति मिल पाता है। — महारानी एलिजाबेथ प्रथम

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो पहली मुलाकात में बेहद मिलनसार होते हैं, इतने कि आप उन्हें जल्दी ही अपने जीवन में शामिल कर लेते हैं। वे बहुत मुस्कुराते हैं। वे खुशमिजाज होते हैं और हमेशा मदद के लिए तत्पर रहते हैं। किसी समय, आप भी उन्हें नौकरी देकर या उनके करियर में मदद करके उनका एहसान चुका सकते हैं। लेकिन धीरे-धीरे आपको उनके बाहरी दिखावे में कुछ खामियां नजर आने लगेंगी—शायद वे अचानक कोई आलोचनात्मक टिप्पणी कर दें, या आपको दोस्तों से पता चले कि वे आपके बारे में पीठ पीछे बातें कर रहे हैं। फिर कुछ बुरा घटित होता है —कोई झगड़ा, कोई तोड़फोड़ या विश्वासघात—जो उस अच्छे, आकर्षक व्यक्ति से बिल्कुल अलग होता है जिससे आपने पहली बार दोस्ती की थी। सच्चाई यह है कि ऐसे लोग जीवन में जल्दी ही समझ जाते हैं कि उनमें आक्रामक और ईर्ष्यालु प्रवृत्ति है जिसे नियंत्रित करना मुश्किल है। वे सत्ता चाहते हैं। वे सहज रूप से जानते हैं कि ऐसी प्रवृत्तियां उनके लिए जीवन कठिन बना देंगी। कई वर्षों तक वे इसके विपरीत एक मुखौटा बनाए रखते हैं—उनकी अच्छाई में लगभग आक्रामकता का भाव होता है। इस रणनीति के माध्यम से वे सामाजिक शक्ति प्राप्त करने में सक्षम होते हैं। लेकिन वे इस तरह की भूमिका निभाने और इतना विनम्र होने से अंदर ही अंदर नाराज रहते हैं। वे इसे कायम नहीं रख सकते। तनाव में या अथक परिश्रम से थककर वे आप पर हमला करेंगे और आपको चोट पहुँचाएँगे। अब जब वे आपको और आपकी कमजोरियों को जानते हैं, तो वे यह काम बखूबी कर सकते हैं। और निश्चित रूप से, इसके बाद जो भी होगा, उसका दोष आप पर ही डालेंगे।

दैनिक नियम: अपनी सुरक्षा का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप उन लोगों से सावधान रहें जो बहुत जल्दी लोगों को लुभाने और दोस्ती करने की कोशिश करते हैं, शुरू में बहुत अच्छे और मददगार साबित होते हैं। इस तरह की अत्यधिक अच्छाई कभी भी स्वाभाविक नहीं होती। मानव स्वभाव के नियम, 9: अपने अंधकारमय पक्ष का सामना करें—दमन का नियम

22 मई

लोगों के चरित्र की मजबूती का निर्धारण करें

यह बात याद रखें: कमजोर चरित्र किसी व्यक्ति के अन्य सभी अच्छे गुणों को बेअसर कर देता है। उदाहरण के लिए, उच्च बुद्धि वाले लेकिन कमजोर चरित्र के लोग अच्छे विचार तो ला सकते हैं और काम को बखूबी कर भी सकते हैं, लेकिन वे दबाव में टूट जाते हैं, आलोचना को आसानी से स्वीकार नहीं करते, अपने स्वार्थ को ही सर्वोपरि मानते हैं, या उनका अहंकार और चिड़चिड़े स्वभाव के कारण उनके आसपास के लोग काम छोड़ देते हैं, जिससे वातावरण खराब हो जाता है। ऐसे लोगों के साथ काम करने या उन्हें नौकरी पर रखने के कई नुकसान होते हैं। कम आकर्षक और कम बुद्धिमान लेकिन मजबूत चरित्र वाला व्यक्ति लंबे समय में अधिक भरोसेमंद और उत्पादक साबित होता है। सच्चे मजबूत चरित्र वाले लोग सोने के समान दुर्लभ होते हैं, और यदि आपको ऐसे लोग मिलें, तो आपको ऐसा व्यवहार करना चाहिए जैसे आपने कोई खजाना खोज लिया हो।

दैनिक नियम: किसी व्यक्ति की ताकत या कमजोरी का आकलन करते समय, देखें कि वह तनावपूर्ण क्षणों और जिम्मेदारियों को कैसे संभालता है। उनके व्यवहार के तरीकों पर गौर करें: उन्होंने वास्तव में क्या पूरा किया है या क्या हासिल किया है? मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 4: लोगों के चरित्र की मजबूती का निर्धारण करें—बाध्यकारी व्यवहार का नियम

23 मई

अपनी आँखों पर हमेशा विश्वास न करें

सीबीएस न्यूज़ की रिपोर्टर लेस्ली स्टाल 1984 के राष्ट्रपति चुनाव अभियान को कवर कर रही थीं, और जैसे-जैसे चुनाव का दिन नज़दीक आता गया, उन्हें बेचैनी होने लगी। यह बेचैनी इसलिए नहीं थी कि रोनाल्ड रीगन ने गंभीर मुद्दों के बजाय भावनाओं और मनोदशाओं पर ज़्यादा ध्यान दिया था। बल्कि यह थी कि मीडिया उन्हें खुली छूट दे रहा था; उन्हें लग रहा था कि वह और उनकी चुनावी टीम प्रेस को अपने इशारों पर नचा रहे हैं। उन्होंने एक ऐसी रिपोर्ट तैयार करने का फैसला किया जिससे जनता को पता चले कि रीगन अपनी नीतियों के नकारात्मक प्रभावों को छिपाने के लिए टेलीविजन का इस्तेमाल कैसे कर रहे थे। रिपोर्ट प्रसारित होने की शाम को व्हाइट हाउस के एक वरिष्ठ अधिकारी ने उन्हें फोन किया: "शानदार रिपोर्ट," उन्होंने कहा। "क्या?" हैरान स्टाल ने पूछा। "शानदार रिपोर्ट," उन्होंने दोहराया। "क्या आपने मेरी बात सुनी?" उन्होंने पूछा। “लेस्ली, जब आप रोनाल्ड रीगन की साढ़े चार मिनट की शानदार तस्वीरें दिखा रही हैं, तो कोई आपकी बात नहीं सुन रहा। क्या आपको नहीं पता कि ये तस्वीरें आपके संदेश पर हावी हो रही हैं क्योंकि वे आपके संदेश से मेल नहीं खातीं? जनता उन तस्वीरों को देखती है और वे आपके संदेश को रोक देती हैं। उन्होंने आपकी बात सुनी ही नहीं। इसलिए, हमारे हिसाब से, यह रोनाल्ड रीगन के पुनर्निर्वाचन अभियान के लिए साढ़े चार मिनट का एक मुफ्त विज्ञापन था।” रीगन के संचार विभाग में काम करने वाले अधिकांश लोगों का मार्केटिंग का अनुभव था। वे कहानी को संक्षिप्त, सटीक और आकर्षक दृश्यों के साथ बताने के महत्व को जानते थे। हर सुबह वे इस बात पर चर्चा करते थे कि दिन की मुख्य खबर क्या होनी चाहिए और इसे एक छोटे से दृश्य में कैसे ढाला जा सकता है, जिससे राष्ट्रपति को वीडियो में जगह मिल सके। उन्होंने ओवल ऑफिस में राष्ट्रपति के पीछे के दृश्य पर, अन्य विश्व नेताओं के साथ होने पर कैमरे द्वारा उन्हें फ्रेम करने के तरीके पर और उनकी आत्मविश्वास भरी चाल के साथ उन्हें फिल्माने पर बारीकी से ध्यान दिया। दृश्य किसी भी शब्द से बेहतर संदेश पहुंचाते थे। जैसा कि रीगन के एक अधिकारी ने कहा था, "आप किस पर विश्वास करेंगे, तथ्यों पर या अपनी आंखों पर?"

दैनिक नियम: गैर-खिलाड़ी अपनी चालों से ध्यान भटकाने के लिए दृश्य प्रभावों के माहिर होते हैं। उनके संदेश के रूप से अधिक उसके विषयवस्तु और तथ्यों पर ध्यान देकर स्वयं को सुरक्षित रखें। प्रलोभन की कला: कोमल प्रलोभन—जनता को कुछ भी कैसे बेचा जाए

24 मई

आसानी से कमाया जाने वाला धन

बिना कुछ किए सब कुछ पाने की यह लालसा मेरे और अन्य धोखेबाजों के साथ लेन-देन करने वाले कई लोगों के लिए बहुत महंगी साबित हुई है। . . . जब लोग यह जान जाएंगे—हालांकि मुझे संदेह है कि वे जान पाएंगे—कि उन्हें बिना कुछ किए कुछ नहीं मिल सकता, तो अपराध कम हो जाएगा और हम सभी अधिक सद्भाव से रहेंगे। —जोसेफ वेल

मुफ्त के खाने का लालच देना ठगों का मुख्य हथियार होता है। इस मामले में हमारे ज़माने का सबसे कामयाब ठग जोसेफ वेल, जिसे "द येलो किड" के नाम से भी जाना जाता था, सबसे माहिर था। येलो किड ने बचपन में ही समझ लिया था कि उसकी ठगी का राज उसके साथी इंसानों का लालच था। सालों से वेल ने लोगों को आसानी से पैसा कमाने का लालच देकर फंसाने के कई तरीके ईजाद किए। वह "मुफ्त" ज़मीन बांटता था—ऐसा ऑफर भला कौन ठुकरा सकता है?—और फिर भोले-भाले लोगों को पता चलता कि उन्हें बिक्री रजिस्टर कराने के लिए 25 डॉलर देने होंगे। चूंकि ज़मीन मुफ्त थी, इसलिए इतनी बड़ी रकम भी जायज़ लगती थी, और येलो किड फर्जी रजिस्ट्रेशन से हज़ारों डॉलर कमा लेता था। बदले में वह अपने भोले-भाले लोगों को फर्जी दस्तावेज़ दे देता था। कभी-कभी वह भोले-भाले लोगों को किसी फिक्स्ड घुड़दौड़ या ऐसे स्टॉक के बारे में बताता था जो कुछ ही हफ्तों में 200 गुना मुनाफा देगा। अपनी कहानियां सुनाते हुए वह देखता था कि मुफ्त के खाने की बात सुनकर भोले-भाले लोगों की आंखें कैसे चौड़ी हो जाती थीं। खुद को आसानी से पैसा कमाने के लालच में न फंसने दें। जैसा कि येलो किड ने खुद कहा था: लालच का कोई लाभ नहीं होता।

दैनिक नियम: मुफ्त में कुछ देने का लालच देने वाले किसी भी व्यक्ति से सावधान रहें। रातोंरात अमीर बनने की योजनाएँ धोखाधड़ी हैं। लॉटरी वास्तव में गणित से अनपढ़ लोगों पर लगाया गया कर है। सत्ता पाने का कोई शॉर्टकट नहीं है। सत्ता के 48 नियम, नियम 40: मुफ्त के भोजन से घृणा करें।

25 मई

झगड़ों को आकर्षित करने वाले लोगों से बचें

किसी भी बात में, यह सोचना गलत है कि कोई व्यक्ति किसी क्रिया को एक बार करके या किसी खास तरीके से व्यवहार करके फिर कभी नहीं कर सकता। —सेसारे पावेसे

उनकी जोशीली मौजूदगी आपको अपनी ओर खींच लेगी। उनमें असाधारण ऊर्जा होती है और सुनाने के लिए कई कहानियां होती हैं। उनके चेहरे पर जीवंतता झलकती है और वे काफी हाजिरजवाब हो सकते हैं। उनके साथ रहना तब तक मजेदार होता है जब तक कि कोई ड्रामा बदतमीजी का रूप न ले ले। बचपन में उन्होंने यह सीख लिया था कि प्यार और ध्यान पाने का एकमात्र तरीका यही है कि वे अपने माता-पिता को अपनी परेशानियों और समस्याओं में उलझा लें, जो इतनी बड़ी होनी चाहिए कि माता-पिता लंबे समय तक भावनात्मक रूप से उनसे जुड़े रहें। यह उनकी आदत बन गई, जीने और प्यार पाने का उनका तरीका। ज्यादातर लोग किसी भी तरह के टकराव से बचते हैं, लेकिन वे मानो इसी के लिए जीते हैं। जैसे-जैसे आप उन्हें बेहतर जानने लगते हैं, आप उनके जीवन में होने वाले झगड़ों और लड़ाइयों की और भी कहानियां सुनते हैं, लेकिन वे हमेशा खुद को पीड़ित के रूप में पेश करने में कामयाब रहते हैं। आपको यह समझना होगा कि उनकी सबसे बड़ी जरूरत किसी भी तरह से आपको अपने जाल में फंसाना है। वे आपको अपने ड्रामे में इस हद तक उलझा लेंगे कि आपको उनसे अलग होने पर अपराधबोध महसूस होगा।

दैनिक नियम: बेहतर यही है कि आप उन्हें जल्द से जल्द पहचान लें, इससे पहले कि आप उनके जाल में फंसकर नीचे गिर जाएं। उनके अतीत की जांच करके इस तरह के व्यवहार के सबूत ढूंढें और अगर आपको संदेह हो कि आप ऐसे किसी व्यक्ति से निपट रहे हैं, तो उनसे दूर भाग जाएं।

मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 4: लोगों के चरित्र की मजबूती का निर्धारण करें—बाध्यकारी व्यवहार का नियम

26 मई

ईमानदारी का छल

ला रोशेफौकॉल्ड की एक तरकीब है, जिसके बारे में सावधान रहना चाहिए। उन्होंने लिखा था, "ईमानदारी बहुत कम लोगों में पाई जाती है, और अक्सर यह सबसे चालाक चाल होती है - कोई व्यक्ति दूसरे के विश्वास और रहस्यों को उजागर करने के लिए ईमानदार होने का दिखावा करता है।"
दैनिक नियम: चालाक लोग, जो अपने दिल की बात कहने का नाटक करते हैं, जानते हैं कि इससे आपके अपने राज़ खुलने की संभावना बढ़ जाती है। वे आपसे झूठा बयान लेते हैं, इस उम्मीद में कि आप उन्हें सच बता देंगे। सत्ता के 48 नियम, नियम 14: दोस्त बनकर जासूस की तरह काम करो।

27 मई

उनके असली इरादों का पता लगाएं

किसी भी व्यक्ति के मूल उद्देश्य को जानकर, मानो आप उसकी इच्छाशक्ति की कुंजी पा लेते हैं।
—बाल्टासर ग्रेशियन

मैकियावेली के दृष्टिकोण से, सार्वजनिक जीवन में घटित होने वाली कुछ घटनाएं अक्सर वैसी नहीं होतीं जैसी वे दिखती हैं। सत्ता दिखावे पर, जनता की नज़र में जो कुछ भी आता है, उसे प्रभावित करने पर निर्भर करती है। सत्ता हासिल करने और उसे बनाए रखने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, उसे करते हुए अच्छा दिखने पर निर्भर करती है। कभी-कभी धुंध के पार जाकर लोगों के इरादों या उद्देश्यों को समझना आसान होता है। लेकिन आमतौर पर, यह काफी जटिल होता है—हम खुद से पूछते हैं, आखिर चल क्या रहा है? नए मीडिया परिवेश में, धुंध और भ्रम पैदा करने की क्षमता में काफी वृद्धि हुई है। कहानियां और अफवाहें लगभग बिना किसी स्रोत के फैलाई जा सकती हैं। कहानी वायरल हो जाएगी। इससे पहले कि लोग कहानी A की सत्यता पर सवाल उठाना शुरू करें, उनका ध्यान किसी और चीज़, कहानी B या C की ओर भटक जाता है; इस बीच, कहानी A लोगों के दिमाग में सूक्ष्म तरीकों से अपनी जड़ें जमा लेती है। यह अनिश्चितता और संदेह की एक अतिरिक्त परत है जो हर तरह के अप्रत्यक्ष संकेत देने वाले खेलों को आसान बना देती है। उन घटनाओं को समझने के लिए जिन्हें समझना मुश्किल लगता है, मैं कभी-कभी एक ऐसी रणनीति का सहारा लेता हूँ जो लैटिन कहावत Cui bono? (इसका लाभ क्या हुआ?) से आती है। इस शब्द का प्रयोग सर्वप्रथम सिसरो ने किया था और इसका शाब्दिक अर्थ है, "किसके भले के लिए?" इसका अर्थ है: जब आप किसी संदिग्ध कृत्य के पीछे के उद्देश्य को समझने का प्रयास कर रहे हों, तो पहले यह देखें कि अंततः इससे किसे लाभ होता है, और फिर उसके पीछे के उद्देश्य का पता लगाएं। स्वार्थ ही सर्वोपरि है।

दैनिक नियम: दिखावे से, घटित घटनाओं से, लोगों के कार्यों और कथनों से भ्रमित न हों। हमेशा पूछें: Cui bono (इससे किसे फायदा हुआ?) powerseductionandwar.com, 23 नवंबर 2007

28 मई

प्रभावी सत्य

अधिकांश मनुष्य दिखावे से ही संतुष्ट रहते हैं, मानो वही वास्तविकता हो। —निकोलो मैकियावेली

मैकियावेली इसे "प्रभावी सत्य" कहते हैं, और मेरी राय में यह उनका सबसे शानदार विचार है। यह इस प्रकार काम करता है: लोग अपने कार्यों को सही ठहराने, उन्हें नैतिक या पाखंडी दिखाने के लिए लगभग कुछ भी कह देते हैं। एकमात्र स्पष्ट बात, लोगों को परखने और इस सारी बकवास को दूर करने का एकमात्र तरीका उनके कार्यों और उनके परिणामों को देखना है। यही उनका प्रभावी सत्य है। उदाहरण के लिए, पोप को लें। वे गरीबों, नैतिकता और शांति के बारे में सदा उपदेश देते रहेंगे, लेकिन साथ ही वे दुनिया के सबसे शक्तिशाली संगठन (मैकियावेली के समय में) के प्रमुख भी हैं। और उनके कार्य मूल रूप से इस शक्ति को बढ़ाने से संबंधित हैं। प्रभावी सत्य यह है कि पोप एक राजनीतिक व्यक्ति हैं, और उनके निर्णयों में अनिवार्य रूप से दुनिया में कैथोलिक चर्च के सर्वोच्च स्थान को बनाए रखना शामिल है। धार्मिक शब्दावली उनकी राजनीतिक चालबाज़ी का एक हिस्सा मात्र है, जो ध्यान भटकाने का काम करती है।

दैनिक नियम: लोगों का मूल्यांकन उनके कार्यों और दांव-पेचों के परिणामों के आधार पर करें, न कि उनके द्वारा सुनाई गई कहानियों के आधार पर। powerseductionandwar.com, 28 जुलाई 2006

इसमें कोई व्यक्तिगत बात नहीं है।

जीवन में बहुत से लोगों को राजनीति से निपटने में, अपने काम या सत्ता के दायरे से अपनी भावनाओं को अलग रखने में बहुत परेशानी होती है। वे हर बात को व्यक्तिगत रूप से ले लेते हैं। मुझे खुद दफ्तरों में, हॉलीवुड में, पत्रकारिता में आदि जगहों पर काम करते समय बहुत दिक्कत हुई। मैं थोड़ा भोला हूँ, और बहुत से लोग भी ऐसे ही हैं। और असल में इन स्थितियों में होता यह है कि क्योंकि कोई आपको इन चीजों के लिए प्रशिक्षित नहीं करता, आप भावुक हो जाते हैं—आप लोगों की कही और की गई बातों को व्यक्तिगत रूप से ले लेते हैं। जिस क्षण आप भावनाओं में उलझ जाते हैं, बस बात खत्म। आपको जीवन को शतरंज की बिसात पर चालों की तरह देखना आना चाहिए। मार्कस ऑरेलियस का एक शानदार कथन है, जिसे मैं अपने शब्दों में कहूँ तो: अगर आप मुक्केबाजी के अखाड़े में हैं और मुक्केबाज आपके चेहरे पर मुक्का मारता है, तो आप अन्याय या क्रूरता के बारे में शिकायत नहीं करते। नहीं, यह तो खेल का हिस्सा है। मैं चाहता हूँ कि आप जीवन को इस तरह देखें: अगर कोई आपके साथ कुछ बुरा करता है, तो अपनी भावनाओं पर काबू रखें। प्रतिक्रिया न दें। परेशान न हों। इसे शतरंज की बिसात पर चली चालों की तरह समझो। वे तुम्हें चला रहे हैं। उनकी बातों पर ध्यान मत दो, क्योंकि लोग कुछ भी कह सकते हैं। उनकी चालों को देखो। उनके दांव-पेचों को देखो। उनके पिछले कामों को देखो। उनके काम बताते हैं कि वे कौन हैं, न कि उनके शब्द। इस तरह का आत्म-नियंत्रण बेहद मुक्तिदायक और सशक्त बनाने वाला होता है।

दैनिक नियम: लोगों को उनके कार्यों के आधार पर आंकना और उन्हें व्यक्तिगत रूप से न लेना आपको मुक्त करेगा और आपके भावनात्मक संतुलन को बनाए रखने में मदद करेगा। “रॉबर्ट ग्रीन: महारत और अनुसंधान,” महारत की खोज: माइकल गेर्विस के साथ वार्तालाप, 25 जनवरी, 2017

30 मई

हर कोई अधिक शक्ति चाहता है

लॉर्ड एक्टन का एक प्रसिद्ध कथन है कि निरंकुश सत्ता पूर्णतः भ्रष्ट कर देती है। लोग इसे अक्सर उद्धृत करते हैं। लेकिन मैल्कम एक्स ने कहा कि इसका विपरीत भी सत्य है, अर्थात् सत्ता का होना भ्रष्ट कर सकता है, लेकिन पूर्णतः सत्ता का अभाव पूर्णतः भ्रष्ट कर देता है। मैंने अपनी पुस्तक 'द 48 लॉज़ ऑफ़ पावर' में यह तर्क दिया है कि लोगों और घटनाओं पर शक्तिहीनता का अहसास आम तौर पर हमारे लिए असहनीय होता है—जब हम असहाय महसूस करते हैं तो हम दुखी होते हैं। कोई भी कम सत्ता नहीं चाहता; हर कोई अधिक सत्ता चाहता है।

दैनिक नियम: जब संदेह हो, तो मान लें कि लोग जो कर रहे हैं और जो कह रहे हैं, वह इसलिए कर रहे हैं क्योंकि वे अधिक शक्ति चाहते हैं, कम नहीं। “रॉबर्ट ग्रीन: सत्ता के 48 नियम,” बिटवीन द लाइन्स विद बैरी किब्रिक, 15 मई, 2015

31 मई

जानें कि आप किससे व्यवहार कर रहे हैं

इस बात पर यकीन रखें कि कोई भी व्यक्ति इतना तुच्छ और महत्वहीन नहीं होता कि वह कभी न कभी आपके काम न आ सके; और अगर आपने एक बार भी उनका अपमान किया है, तो वे निश्चित रूप से आपके काम नहीं आएंगे। —लॉर्ड चेस्टरफील्ड

लोगों को परखने की क्षमता शक्ति प्राप्त करने और उसे बनाए रखने में सबसे महत्वपूर्ण कौशल है। इसके बिना आप अंधे हैं: आप न केवल गलत लोगों को नाराज करेंगे, बल्कि गलत लोगों के साथ काम करने का चुनाव भी करेंगे और आपको लगेगा कि आप लोगों की चापलूसी कर रहे हैं जबकि वास्तव में आप उनका अपमान कर रहे हैं। कोई भी कदम उठाने से पहले, अपने लक्ष्य या संभावित प्रतिद्वंद्वी को अच्छी तरह से परख लें। अन्यथा आप समय बर्बाद करेंगे और गलतियाँ करेंगे। लोगों की कमजोरियों, उनकी खामियों, उनके अहंकार और असुरक्षा के क्षेत्रों का अध्ययन करें। उनसे निपटने का निर्णय लेने से पहले ही उनके बारे में सब कुछ जान लें। दो अंतिम चेतावनियाँ: पहली, अपने प्रतिद्वंद्वी का आकलन और मूल्यांकन करते समय कभी भी अपनी सहज प्रवृत्ति पर भरोसा न करें। यदि आप ऐसे अनिश्चित संकेतकों पर भरोसा करेंगे तो आप सबसे बड़ी गलतियाँ करेंगे। ठोस ज्ञान प्राप्त करने का कोई विकल्प नहीं है। अपने प्रतिद्वंद्वी का अध्ययन और जासूसी तब तक करें जब तक आवश्यक हो; यह लंबे समय में लाभप्रद होगा। दूसरी, दिखावे पर कभी भरोसा न करें। कोई भी व्यक्ति जिसका हृदय सर्प जैसा हो, वह दयालुता का दिखावा करके उसे छुपा सकता है; जो व्यक्ति बाहर से शेखी बघारता है, वह अक्सर असल में कायर होता है। लोगों द्वारा बताई गई बातों पर कभी भरोसा न करें—वे बिल्कुल अविश्वसनीय होती हैं।

दैनिक नियम: दूसरों के बारे में अज्ञानता से भला क्या लाभ हो सकता है? शेरों और भेड़ों में फर्क करना सीखो, वरना कीमत चुकानी पड़ेगी। सत्ता के 48 नियम, नियम 19: जानो कि तुम किससे व्यवहार कर रहे हो—गलत व्यक्ति को नाराज़ मत करो।

जून

दिव्य शिल्प

अप्रत्यक्षता और हेरफेर की कला में महारत हासिल करना

ग्रीक पौराणिक कथाओं में, भारत के महाभारत चक्र में, मध्य पूर्व के गिलगामेश महाकाव्य में, छल-कपट का प्रयोग करना देवताओं का विशेषाधिकार है; उदाहरण के लिए, ओडीसियस जैसे महान व्यक्ति का मूल्यांकन देवताओं की धूर्तता का मुकाबला करने की क्षमता के आधार पर किया जाता था, जो बुद्धि और छल में उनका मुकाबला करके उनकी कुछ दैवीय शक्ति को चुरा लेता था। छल सभ्यता की एक विकसित कला है और सत्ता के खेल में सबसे शक्तिशाली हथियार है। छल और छल को कुरूप या अनैतिक नहीं समझा जाना चाहिए। सभी मानवीय अंतःक्रियाओं में कई स्तरों पर छल आवश्यक होता है, और कुछ मायनों में जो चीज मनुष्यों को जानवरों से अलग करती है, वह है झूठ बोलने और छल करने की हमारी क्षमता। बाहरी तौर पर, आपको शिष्टाचार का सम्मान करते हुए दिखना चाहिए, लेकिन आंतरिक रूप से, यदि आप मूर्ख नहीं हैं, तो आप जल्दी ही विवेकशील होना सीख जाते हैं, और नेपोलियन की सलाह का पालन करते हैं: अपने लोहे के हाथ को मखमली दस्ताने के अंदर रखें। यदि आप छल और अप्रत्यक्षता की कलाओं में महारत हासिल कर लेते हैं, अपने विरोधियों को लुभाने, मोहित करने, छल करने और सूक्ष्मता से मात देने में सक्षम हो जाते हैं, तो आप सत्ता की ऊंचाइयों को प्राप्त कर लेंगे। जून का महीना आपको सिखाएगा कि लोगों को बिना उन्हें एहसास कराए अपनी इच्छा के अनुरूप कैसे झुकाया जाए। और अगर उन्हें आपके किए का एहसास नहीं हुआ, तो वे न तो आपसे नाराज़ होंगे और न ही आपका विरोध करेंगे।

कुछ साल पहले, 'द 33 स्ट्रैटेजीज़ ऑफ़ वॉर' लिखने की थकान से उबरने के लिए मैंने एक पूल टेबल खरीदी। दिनभर की कड़ी मेहनत के बाद, मैं पूल खेलने बैठ जाता और अपना पूरा ध्यान हरे रंग के मैट, क्यू स्टिक, धारियों और सादी लाइनों पर केंद्रित कर लेता। यह मेरे लिए एक बेहतरीन मनोरंजन साबित हुआ। पूल में मुझे समझ आया कि कोणों का ही खेल है। सबसे पहले, सरल

कोण होते हैं, जैसे कि जब आप सीधे नहीं होते तो क्यू बॉल को दोनों तरफ मारना पड़ता है। यह अक्सर उतना आसान नहीं होता जितना लगता है। फिर, लक्ष्यित बॉल को किनारों से टकराकर बैंक शॉट खेलने के कोण होते हैं, जो अपने आप में एक बिल्कुल नया खेल है। डबल बैंक शॉट में यह और भी दिलचस्प हो जाता है।

कॉम्बिनेशन शॉट्स में कोणों का भी महत्व होता है, और जब आप किसी ठोस गेंद का उपयोग करके स्ट्राइप से फिसलते हुए दूसरी ठोस गेंद को होल में डालते हैं तो और भी मुश्किल कॉम्बिनेशन बन जाते हैं। फिर कोणों की पूरी भाषा तब काम आती है जब आप आगे की योजना बना रहे होते हैं और क्यू बॉल को ठोस स्थिति में रखने की कोशिश कर रहे होते हैं, साथ ही टेबल के खाली स्थानों का उपयोग कर रहे होते हैं।

अंत में, मनोवैज्ञानिक स्थान और समय में अमूर्त कोण होते हैं: अपने प्रतिद्वंदी के दिमाग से खेलना; उसे आगे निकलने देना, लेकिन खुद को टेबल पर अंतिम गेंदों के संबंध में मुश्किल स्थिति में डाल देना; उसे असंभव स्थितियों में फंसा देना (चालबाज़ी); या पूरी टेबल को समझना और यह तय करना कि आप उसे कम समय में कैसे नियंत्रित करेंगे। दूसरे शब्दों में, कोणों की कई परतें होती हैं, जो जैसे-जैसे आप खेल में आगे बढ़ते हैं और सुधार करते हैं, वैसे-वैसे अधिक सूक्ष्म और कलात्मक होती जाती हैं। मैं अब बिल्कुल नौसिखिया नहीं हूँ, लेकिन मैं अभी तक कोई माहिर खिलाड़ी भी नहीं हूँ।

अच्छा खेलने के लिए, अपने खेल के स्तर को ऊपर उठाने के लिए, आपका पूरा ध्यान एकाग्र होना चाहिए।

जैसे पूल में होता है, वैसे ही जीवन में भी होता है। अनुभवहीन और नौसिखिए एक बार में एक ही गेंद डालने की मानसिकता में फंसे रहते हैं और जब वे किसी चतुराई भरे शॉट से गेंद को होल में डाल देते हैं तो बहुत उत्साहित हो जाते हैं, लेकिन फिर उनके पास आगे बढ़ने के लिए कोई रास्ता नहीं बचता। वे कभी भी उन सभी बारीकियों को नहीं सीखते जो खेल में महत्वपूर्ण होती हैं।

फिर कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो अपने काम में थोड़ा और निखार लाते हैं, जो दिखावा करते हैं कि उन्हें चालाकी से काम करना आता है, और जो सचमुच लगातार कुछ बेहतरीन शॉट लगा सकते हैं। हॉलीवुड में मैंने ऐसे ही कुछ लोगों के साथ काम किया है। वे दूसरों से काम करवाते थे और सारा श्रेय खुद ले लेते थे। एक निर्देशक जिसे मैं जानता था, वह अक्सर अपनी लिखी पसंदीदा स्क्रिप्ट को निर्देशित करने के लिए किसी युवा, उत्साही और अनुभवहीन निर्देशक को नियुक्त करने का खेल खेलता था। वह व्यक्ति प्रक्रिया में काफी जल्दी असफल हो जाता था; निर्देशक को आकर स्थिति को संभालना पड़ता था, जो उसका शुरू से ही लक्ष्य था। बेहतर यही था कि इस तरह से काम किया जाए, बजाय इसके कि उसे अत्यधिक महत्वाकांक्षी और लालची समझा जाए, जो हमेशा अपने हाथ में आए सभी प्रोजेक्ट्स को निर्देशित करने पर अड़ा रहता है। ठीक उसी तरह जैसे पैट रिले ने कोचिंग में अपनी वापसी की योजना बनाई थी।

लेकिन इस तरह के लोग पूरी स्थिति को ठीक से नहीं समझ पाते, न ही उनके पास कोई ठोस अंतिम योजना होती है। उनके पास कुछ रणनीतियां तो होती हैं, लेकिन कोई खास कारगर रणनीति नहीं होती। वे कभी भी उस मुकाम तक नहीं पहुंच पाते। वे बहुत असंतोष और विरोध

पैदा करते हैं। वे निम्न से मध्यम स्तर के धोखेबाज होते हैं।

कुछ साल पहले मेरा एक परिचित, जो अपना मीडिया व्यवसाय चलाता है, मेरे पास एक समस्या लेकर आया: उसके एक उच्च पदस्थ कर्मचारी ने उसके बारे में कुछ शर्मनाक बात दूसरे कर्मचारियों को बता दी थी। उसने यह बात इसलिए बताई ताकि बॉस का ध्यान आकर्षित हो और उसे चेतावनी दी जा सके कि आगे क्या हो सकता है। उसे डर था कि बॉस उसे नौकरी से निकाल सकता है, इसलिए यह उसकी तरफ से एक चेतावनी थी।

मेरी सलाह उसे यही थी कि पहले वह इस बात का पता लगाए कि जानकारी लीक करने वाला क्या कर रहा है, और फिर अपनी तरफ से किसी भी तरह की नकारात्मक प्रतिक्रिया न दिखाए। उसे दोस्ताना व्यवहार बनाए रखना था, मानो कुछ हुआ ही न हो। यह एक दिखावा था, ध्यान भटकाने की चाल थी। कर्मचारी को इस पर ध्यान केंद्रित करना था और इसका मतलब समझना था। क्या बॉस नखरे दिखा रहा था? क्या उसे परवाह नहीं थी? क्या वह उसे वापस अपने पक्ष में करने की कोशिश कर रहा था? क्या वह डरा हुआ था? इससे बॉस को समय मिल जाता।

जब हमने मामले की छानबीन की, तो हमें और भी बहुत कुछ पता चला और हमें एक हल मिल गया। सबसे पहले, उसने दो अन्य कर्मचारियों को निकाल दिया जो लीक करने वाले के सहयोगी थे और स्पष्ट रूप से गड़बड़ी पैदा करने वाले थे। तीसरे का तबादला एक दूर के कार्यालय में कर दिया गया। यह सब दिखावे के तौर पर उनके खराब प्रदर्शन के जवाब में किया गया था और इसका लीक करने वाले से कोई सीधा संबंध नहीं था। इसका उद्देश्य दो गुना था: लक्ष्य को अलग-थलग करना, ताकि उसके लिए साजिश करना और गड़बड़ी फैलाना मुश्किल हो जाए; और उसे अप्रत्यक्ष रूप से चेतावनी देना कि बॉस ऐसा व्यक्ति नहीं है जिससे वह आसानी से पंगा ले सके।

उसकी चालों को समझना आसान नहीं था; उन्होंने जानकारी लीक करने वाले का ध्यान अपनी ओर खींचा और उसे वहीं रोक दिया। हमने जानकारी लीक करने वाले की इन चालों पर संभावित प्रतिक्रियाओं और खतरे की स्थिति में उसके द्वारा संभावित कार्रवाई को ध्यान में रखते हुए, उसकी प्रतिक्रिया के व्यापक पहलुओं पर काम किया, ताकि हम हर संभव स्थिति का सामना कर सकें। हमने जानकारी सार्वजनिक करने की कोशिश करने पर भी उसे मात देने का तरीका तैयार कर लिया था।

आइसबर्ग स्लिम मेरे पसंदीदा लेखकों में से एक हैं। आइसबर्ग के अनुसार, दुनिया दो हिस्सों में बंटी है: चालाक और बेवकूफ। आप या तो चालाक हैं या बेवकूफ। बेवकूफ को जीवन के बारे में कोई समझ नहीं होती, उसे अप्रत्यक्ष तरीकों का ज्ञान नहीं होता और वह एक बार में केवल एक ही मूर्खतापूर्ण चाल चल सकता है। वहीं, चालाक हमेशा चालाकी से काम लेता है, उन्हें खेलना सीखता है और इस खेल में माहिर बन जाता है।

1 जून

उचित मास्क पहनें

आप छल में तब तक सफल नहीं हो सकते जब तक आप स्वयं के प्रति कुछ हद तक दूरी का दृष्टिकोण न अपना लें—जब तक आप दिन और क्षण की आवश्यकता के अनुसार कई अलग-अलग व्यक्तित्व धारण न कर लें। अपने स्वयं सहित सभी रूपों के प्रति इस तरह के लचीले दृष्टिकोण से आप उस आंतरिक बोझ को काफी हद तक कम कर देते हैं जो लोगों को दबाता है। अपने चेहरे को अभिनेता के चेहरे की तरह लचीला बनाएं, दूसरों से अपने इरादों को छिपाने का प्रयास करें, लोगों को जाल में फंसाने का अभ्यास करें।

दैनिक नियम: दिखावे से खेलना और छल की कला में निपुणता प्राप्त करना जीवन के सौंदर्यपरक सुखों में से हैं। ये सत्ता प्राप्ति के प्रमुख घटक भी हैं। सत्ता के 48 नियम, प्रस्तावना

2 जून

अनुपस्थिति का उपयोग सम्मान बढ़ाने के लिए करें
अगर मुझे अक्सर थिएटर में देखा जाए, तो लोग मुझे नोटिस करना बंद कर देंगे। —नेपोलियन

आज, छवियों की बाढ़ से भरी दुनिया में, एकांत का खेल बहुत शक्तिशाली है। हमें शायद ही कभी पता चलता है कि कब एकांत में रहना है, और कुछ भी निजी नहीं रह गया है, इसलिए हम उन लोगों से प्रभावित होते हैं जो स्वेच्छा से एकांत में रह सकते हैं। अर्थशास्त्र में, दुर्लभता का नियम हमें यही सत्य बताता है: अत्यधिक प्रचलन से कीमत गिर जाती है। लेकिन किसी चीज़ को बाज़ार से हटाकर आप तुरंत मूल्य बढ़ा सकते हैं। सत्रहवीं शताब्दी के हॉलैंड में, उच्च वर्ग ट्यूलिप को केवल एक सुंदर फूल से कहीं अधिक बनाना चाहता था—वे इसे एक प्रकार का प्रतिष्ठा प्रतीक बनाना चाहते थे। फूल को दुर्लभ, वास्तव में लगभग असंभव बनाकर, उन्होंने उस चीज़ को जन्म दिया जिसे बाद में ट्यूलिपमेनिया कहा गया। एक फूल अब सोने से भी अधिक मूल्यवान हो गया था। दुर्लभता के नियम को अपने कौशल पर लागू करें। आप जो भी दुनिया को दे रहे हैं उसे दुर्लभ और दुर्लभ बनाएं, और आप तुरंत उसका मूल्य बढ़ा देंगे।
दैनिक नियम: आप जितना अधिक दिखाई और सुनाई देंगे, उतना ही सामान्य प्रतीत होंगे। यदि आप पहले से ही किसी समूह में स्थापित हैं, तो उससे अस्थायी रूप से अलग होने से आपके बारे में और अधिक चर्चा होगी, यहाँ तक कि आपकी प्रशंसा भी बढ़ेगी। आपको यह सीखना होगा कि कब अलग होना है। कमी के माध्यम से मूल्य सृजित करें। सत्ता के 48 नियम, नियम 16: सम्मान और प्रतिष्ठा बढ़ाने के लिए अनुपस्थिति का उपयोग करें।

3 जून

अपनी छवि पर नियंत्रण रखें

जो व्यक्ति दुनिया की इस प्राचीन राजधानी [रोम] में अपना भाग्य बनाना चाहता है, उसे गिरगिट की तरह होना चाहिए जो अपने आसपास के वातावरण के रंगों को प्रतिबिंबित करने में सक्षम हो —एक बहुरूपी जो हर रूप, हर आकार धारण कर सकता है। —जियोवानी कैसानोवा

लोग अक्सर आपके बाहरी रूप-रंग के आधार पर आपका आकलन करेंगे। यदि आप सावधान नहीं रहते और बस यह मान लेते हैं कि स्वयं जैसा होना ही सबसे अच्छा है, तो लोग आप पर तरह-तरह के ऐसे गुण थोपने लगेंगे जिनका आपके व्यक्तित्व से कोई लेना-देना नहीं होगा, बल्कि वे वही देखेंगे जो वे देखना चाहते हैं। यह सब आपको भ्रमित कर सकता है, आपको असुरक्षित महसूस करा सकता है और आपका सारा ध्यान भटका सकता है। उनके निर्णयों को मन में बिठा लेने से आपको अपने काम पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो जाएगा। इससे बचने का एकमात्र तरीका है कि आप सचेत रूप से अपने बाहरी रूप-रंग को ढालकर, अपने अनुरूप छवि बनाकर और लोगों के निर्णयों को नियंत्रित करके इस स्थिति को पलट दें। कभी-कभी आपको पीछे हटकर अपने आस-पास कुछ रहस्य बनाए रखना और अपनी उपस्थिति को प्रभावशाली बनाना उचित लगेगा। कभी-कभी आप अधिक प्रत्यक्ष होना और एक विशिष्ट रूप धारण करना चाहेंगे। सामान्य तौर पर, आप कभी भी एक ही छवि पर स्थिर नहीं रहते और न ही लोगों को आपको पूरी तरह से समझने की शक्ति देते हैं। आप हमेशा आम लोगों से एक कदम आगे रहते हैं।

दैनिक नियम: लोगों को कभी यह न सोचने दें कि वे आपको पूरी तरह समझ चुके हैं। अपने आस-पास कुछ रहस्य बनाए रखें। निपुणता, चतुर्थ: लोगों को उनके वास्तविक स्वरूप में देखें— सामाजिक बुद्धिमत्ता

4 जून

दिखावे पर भरोसा करने की लोगों की सहज प्रवृत्ति का फायदा उठाएं।
दिखावट और इरादे का चतुराई से इस्तेमाल करने पर लोग अनिवार्य रूप से फंस जाते हैं, भले ही लोगों को यह आभास हो जाए कि बाहरी दिखावट के पीछे कोई गुप्त इरादा है। —याग्यु मुनेनोरी

धोखा देने की क्षमता का मूल आधार मानव स्वभाव का एक सरल सत्य है: हमारी पहली प्रवृत्ति हमेशा दिखावे पर भरोसा करने की होती है। हम जो देखते और सुनते हैं उसकी वास्तविकता पर संदेह करते हुए आगे नहीं बढ़ सकते—लगातार यह कल्पना करना कि दिखावे के पीछे कुछ और छिपा है, हमें थका देगा और डरा देगा। यह तथ्य धोखा देना अपेक्षाकृत आसान बना देता है। बस लोगों के सामने कोई ऐसी वस्तु या लक्ष्य प्रदर्शित करें जिसे आप पाना चाहते हैं, और वे दिखावे को ही वास्तविकता मान लेंगे। एक बार जब उनकी नज़र उस दिखावे पर टिक जाती है, तो वे यह नहीं समझ पाएंगे कि आप वास्तव में क्या कर रहे हैं।
दैनिक नियम: अपने इरादों को सावधानीपूर्वक निर्मित दिखावे के आवरण के पीछे छुपाएं। सत्ता के 48 नियम, नियम 3: अपने इरादों को छुपाएं।

5 जून

नाटकीय प्रभाव उत्पन्न करें

1932 में फ्रैंकलिन डेलानो रूजवेल्ट के राष्ट्रपति चुनाव के समय, संयुक्त राज्य अमेरिका एक गंभीर आर्थिक संकट से जूझ रहा था। बैंक तेज़ी से विफल हो रहे थे। चुनाव जीतने के तुरंत बाद, रूजवेल्ट एक तरह से पीछे हट गए। उन्होंने अपनी योजनाओं या मंत्रिमंडल की नियुक्तियों के बारे में कुछ नहीं कहा। उन्होंने सत्ता हस्तांतरण पर चर्चा करने के लिए तत्कालीन राष्ट्रपति हर्बर्ट हूवर से मिलने से भी इनकार कर दिया। रूजवेल्ट के शपथ ग्रहण तक, देश में अत्यधिक चिंता का माहौल था। अपने उद्घाटन भाषण में, रूजवेल्ट ने अपनी रणनीति बदल दी। उन्होंने एक सशक्त भाषण दिया, जिसमें उन्होंने स्पष्ट कर दिया कि वे अपने पूर्ववर्तियों के डरपोक रवैये को दरकिनार करते हुए देश को एक बिल्कुल नई दिशा में ले जाना चाहते हैं। इसके बाद से उनके भाषणों और सार्वजनिक निर्णयों - मंत्रिमंडल की नियुक्तियों, साहसिक कानूनों - की गति अविश्वसनीय रूप से तेज़ हो गई। शपथ ग्रहण के बाद का समय "सौ दिन" के नाम से जाना जाने लगा, और देश के मिजाज को बदलने में इसकी सफलता का श्रेय आंशिक रूप से रूजवेल्ट की चतुराई भरी रणनीति और नाटकीय विरोधाभास के उपयोग को जाता है। उन्होंने श्रोताओं को उत्सुकता में रखा, फिर अचानक कई साहसिक कदम उठाए जो अप्रत्याशित होने के कारण और भी अधिक महत्वपूर्ण प्रतीत हुए।

दैनिक नियम: दर्शकों को चौंकाने और उनका ध्यान भटकाने के लिए नाटकीय समय का प्रयोग करें। रूजवेल्ट की तरह घटनाओं को व्यवस्थित करना सीखें, कभी भी अपने सारे पत्ते एक साथ प्रकट न करें, बल्कि उन्हें इस तरह से खोलें जिससे उनका नाटकीय प्रभाव बढ़ जाए। सत्ता के 48 नियम, नियम 25: स्वयं को पुनः सृजित करें।

6 जून

अपनी भूमिका अच्छे से निभाएं।

मेथड एक्टिंग में आप खुद को जरूरत पड़ने पर सही भावों को प्रदर्शित करने का प्रशिक्षण देते हैं। जब आपके किरदार के अनुसार दुख की आवश्यकता होती है, तो आप अपने उन अनुभवों को याद करके दुखी महसूस करते हैं जिनसे आपको ऐसे भाव उत्पन्न हुए थे, या जरूरत पड़ने पर आप उन अनुभवों की कल्पना भी कर सकते हैं। मुख्य बात यह है कि आपके पास नियंत्रण होता है। वास्तविक जीवन में हम खुद को इस हद तक प्रशिक्षित नहीं कर सकते, लेकिन अगर आपके पास नियंत्रण नहीं है, अगर आप लगातार उस पल में जो भी भाव आता है उसे व्यक्त करते रहते हैं, तो आप अप्रत्यक्ष रूप से कमजोरी और आत्म-नियंत्रण की कमी का संकेत दे रहे होंगे। यह सीखें कि आप सचेत रूप से खुद को सही भावनात्मक स्थिति में कैसे ला सकते हैं, यह कल्पना करके कि आपको उस अवसर या प्रदर्शन के लिए उपयुक्त भावना को कैसे और क्यों महसूस करना चाहिए। उस पल के लिए उस भावना के प्रति समर्पित हो जाएं ताकि चेहरा और शरीर स्वाभाविक रूप से भावपूर्ण हो जाएं। कभी-कभी, वास्तव में मुस्कुराने या भौंहें चढ़ाने से, आप उन भावों से जुड़े कुछ भावों का अनुभव कर पाएंगे। उतना ही महत्वपूर्ण है कि आप खुद को स्वाभाविक क्षण में अधिक तटस्थ भाव पर लौटने का प्रशिक्षण दें, इस बात का ध्यान रखते हुए कि आप अपने भावों को बहुत ज्यादा व्यक्त न करें। यह भी समझें: व्यक्तित्व शब्द लैटिन शब्द पर्सोना से आया है, जिसका अर्थ है "मुखौटा"। सार्वजनिक जीवन में हम सभी मुखौटा पहनते हैं, और इसका एक सकारात्मक पहलू भी है। अगर हम खुलकर अपनी असलियत दिखा दें और अपने मन की बात कह दें, तो हम लगभग सभी को नाराज़ कर देंगे और उन गुणों को उजागर कर देंगे जिन्हें छिपाना ही बेहतर है। एक खास व्यक्तित्व बनाए रखना, एक भूमिका को बखूबी निभाना, वास्तव में हमें उन लोगों से बचाता है जो हमें बहुत करीब से देखते हैं और इससे उत्पन्न होने वाली तमाम असुरक्षाओं से भी हमें बचाता है।
दैनिक नियम: हम सभी जीवन रूपी रंगमंच के कलाकार हैं और आप जितनी अच्छी तरह अपनी भूमिका निभाएंगे और सही मुखौटा पहनेंगे, उतनी ही अधिक शक्ति आपको प्राप्त होगी। मानव स्वभाव के नियम, 3: लोगों के मुखौटे को पहचानना—भूमिका निभाने का नियम

7 जून

लोगों की बुद्धिमत्ता पर कभी सवाल न उठाएं।
सभी की नज़रों में अच्छा स्थान पाने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप सबसे मूर्ख और क्रूर प्राणी का वेश धारण कर लें। —बाल्टासर ग्रेशियन

किसी और को हमसे ज़्यादा बुद्धिमान समझना लगभग असहनीय होता है। हम अक्सर इसे अलग-अलग तरीकों से सही ठहराने की कोशिश करते हैं: "उसके पास सिर्फ़ किताबी ज्ञान है, जबकि मेरे पास वास्तविक ज्ञान है।" "उसके माता-पिता ने उसे अच्छी शिक्षा दिलवाई। अगर मेरे माता-पिता के पास भी इतना पैसा होता, अगर मैं भी इतना भाग्यशाली होता..." "वह उतना बुद्धिमान नहीं है जितना वह खुद को समझता है।" और अंत में: "हो सकता है कि वह अपने सीमित क्षेत्र में मुझसे बेहतर जानती हो, लेकिन इसके अलावा वह बिल्कुल भी बुद्धिमान नहीं है। भौतिकी के अलावा तो आइंस्टीन भी नासमझ थे।" बुद्धिमत्ता का विचार अधिकांश लोगों के आत्मसम्मान के लिए कितना महत्वपूर्ण है, यह देखते हुए, अनजाने में भी किसी व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता का अपमान या उस पर सवाल उठाना अत्यंत आवश्यक है। यह एक अक्षम्य पाप है। लेकिन अगर आप इस नियम का पालन कर पाते हैं, तो छल के कई रास्ते खुल जाते हैं। आप उन्हें जो बौद्धिक श्रेष्ठता का एहसास दिलाते हैं, उससे उनका संदेह दूर हो जाता है।
दैनिक नियम: लोगों को अप्रत्यक्ष रूप से आश्वस्त करें कि वे आपसे अधिक बुद्धिमान हैं, या यहाँ तक कि आप थोड़े मूर्ख हैं, और आप उन्हें आसानी से मात दे सकते हैं। सत्ता के 48 नियम, नियम 21: मूर्ख बनकर मूर्ख को पकड़ें—अपने शिकार से अधिक मूर्ख दिखें।

8 जून

उन्हें अपने असली लक्ष्य से भटकाएं।

1711 में स्पेनिश उत्तराधिकार युद्ध के दौरान, अंग्रेजी सेना के प्रमुख ड्यूक ऑफ मार्लबोरो एक महत्वपूर्ण फ्रांसीसी किले को नष्ट करना चाहते थे, क्योंकि यह फ्रांस में प्रवेश करने वाले एक महत्वपूर्ण मार्ग की रक्षा करता था। लेकिन वे जानते थे कि यदि उन्होंने इसे नष्ट कर दिया, तो फ्रांसीसी उनकी मंशा को समझ जाएंगे—कि वे उस मार्ग पर आगे बढ़ेंगे। इसलिए, उन्होंने केवल किले पर कब्जा कर लिया और उसमें अपने कुछ सैनिकों को तैनात कर दिया, जिससे ऐसा लगे कि वे इसे किसी निजी उद्देश्य के लिए चाहते थे। फ्रांसीसियों ने किले पर हमला किया और ड्यूक ने उन्हें इसे पुनः प्राप्त करने दिया। हालाँकि, किले पर पुनः कब्जा करने के बाद, उन्होंने इसे नष्ट कर दिया, यह सोचकर कि ड्यूक इसे किसी महत्वपूर्ण कारण से चाहते थे। अब जब किला नष्ट हो गया था, तो मार्ग असुरक्षित हो गया था, और मार्लबोरो आसानी से फ्रांस में प्रवेश कर सकते थे। इस रणनीति का उपयोग निम्नलिखित तरीके से करें: अपने इरादों को छुपाने के लिए खुद को बंद न करें (गुप्त दिखने और लोगों को संदेह पैदा करने के जोखिम के साथ) बल्कि अपनी इच्छाओं और लक्ष्यों के बारे में लगातार बात करें—लेकिन अपने वास्तविक लक्ष्यों के बारे में नहीं। आप एक तीर से तीन निशाने साधेंगे: आप मित्रवत, खुले और भरोसेमंद दिखेंगे; आप अपने इरादों को छिपाते हैं; और आप अपने प्रतिद्वंद्वियों को समय बर्बाद करने वाली व्यर्थ की खोजों में उलझा देते हैं।

दैनिक नियम: ऐसा दिखावा करें कि आप किसी ऐसी चीज़ को पाना चाहते हैं जिसमें वास्तव में आपकी कोई रुचि नहीं है, इससे आपके शत्रु भ्रमित हो जाएंगे और अपनी गणनाओं में तरह-तरह की गलतियाँ करेंगे। सत्ता के 48 नियम, नियम 3: अपने इरादों को छुपाएं।

9 जून

लोगों को श्रेष्ठ महसूस करने का अवसर दें

कुछ लोग अपने स्वार्थ की अपील को घृणित और नीच समझेंगे। वास्तव में, वे दान, दया और न्याय का प्रदर्शन करना पसंद करते हैं, जो उनके लिए आपसे श्रेष्ठ महसूस करने का तरीका है: जब आप उनसे मदद मांगते हैं, तो आप उनकी शक्ति और पद को प्रदर्शित करते हैं। वे इतने शक्तिशाली हैं कि उन्हें आपसे श्रेष्ठ महसूस करने के अवसर के अलावा कुछ भी नहीं चाहिए। यही वह नशा है जो उन्हें मदहोश कर देता है। वे आपके प्रोजेक्ट को फंड देने, आपको प्रभावशाली लोगों से मिलवाने के लिए बेताब रहते हैं—बशर्ते, यह सब सार्वजनिक रूप से और किसी अच्छे उद्देश्य के लिए किया जाए (आमतौर पर जितना अधिक सार्वजनिक, उतना बेहतर)। इसलिए, हर किसी को स्वार्थपूर्ण रवैये से नहीं मनाया जा सकता। कुछ लोग इससे दूर भागेंगे, क्योंकि वे ऐसी चीजों से प्रेरित दिखना नहीं चाहते। उन्हें अपना अच्छा दिल दिखाने के अवसर चाहिए। संकोच न करें। उन्हें वह अवसर दें। मदद मांगकर आप उन्हें धोखा नहीं दे रहे हैं—वास्तव में, देना और देते हुए देखा जाना ही उनकी खुशी है।

दैनिक नियम: आपको यह पता लगाना होगा कि दूसरों को क्या प्रेरित करता है। जब वे लालच से भरे हों, तो उनके लालच को हवा दें। जब वे परोपकारी और नेक दिखना चाहें, तो उनकी परोपकारिता को हवा दें। सत्ता के 48 नियम, नियम 13: मदद मांगते समय, लोगों के स्वार्थ को हवा दें, उनकी दया या कृतज्ञता को कभी नहीं।

10 जून

समूह को सकारात्मक भावनाओं से भर दें।

अपने दृढ़ संकल्प से समूह को प्रेरित करें। आप असफलताओं से विचलित नहीं होते; आप आगे बढ़ते रहते हैं और समस्याओं पर काम करते रहते हैं। आप लगनशील हैं। समूह इसे महसूस करता है, और हर सदस्य अपनी किस्मत में आए थोड़े से भी बदलाव पर परेशान होने से शर्मिंदा महसूस करता है। आप समूह में आत्मविश्वास जगाने की कोशिश कर सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि यह अहंकार में न बदल जाए। आपका और समूह का आत्मविश्वास मुख्य रूप से आपके सफल इतिहास से आता है। समय-समय पर दिनचर्या में बदलाव करें, समूह को कुछ नया या चुनौतीपूर्ण करके आश्चर्यचकित करें। इससे वे जागृत होंगे और उस आत्मसंतुष्टि से बाहर निकलेंगे जो किसी भी सफल समूह में घर कर जाती है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि निडरता और नए विचारों के प्रति खुलापन दिखाना सबसे अधिक लाभकारी प्रभाव डालेगा। सदस्य कम रक्षात्मक होंगे, जिससे उन्हें अपने दम पर अधिक सोचने की प्रेरणा मिलेगी, और वे मशीनी तरीके से काम नहीं करेंगे।

दैनिक नियम: मनुष्य स्वभाव से अधिक भावुक होते हैं और दूसरों के भावों से आसानी से प्रभावित हो जाते हैं। मानव स्वभाव को समझें और समूह में उचित भावों का संचार करके इसे सकारात्मक रूप दें। लोग किसी और की तुलना में नेता के भावों और दृष्टिकोणों से अधिक प्रभावित होते हैं। मानव स्वभाव के नियम, 14: समूह के नकारात्मक प्रभाव का विरोध करें—अनुरूपता का नियम

11 जून

चरवाहे पर प्रहार करो
जब पेड़ गिरता है, तो बंदर इधर-उधर भाग जाते हैं। —चीनी कहावत

किसी भी समूह में, परेशानी की जड़ अक्सर एक ही होती है—वह दुखी और असंतुष्ट व्यक्ति जो हमेशा कलह पैदा करता है और अपनी बेचैनी से पूरे समूह को प्रभावित करता है। देखते ही देखते असंतोष फैलने लगता है। इससे पहले कि परेशानी की एक कड़ी को दूसरी से अलग करना या यह समझना असंभव हो जाए कि यह सब कैसे शुरू हुआ, तुरंत कार्रवाई करें। सबसे पहले, परेशानी पैदा करने वालों को उनके दबंग स्वभाव या शिकायत करने की आदत से पहचानें। उन्हें पहचानते ही उन्हें सुधारने या शांत करने की कोशिश न करें—इससे स्थिति और बिगड़ जाएगी। उन पर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमला न करें, क्योंकि वे स्वभाव से ही विषैले होते हैं और आपको नष्ट करने के लिए छुपकर काम करते रहेंगे। इसके बजाय यह करें: समय रहते उन्हें समूह से निकाल दें। इससे पहले कि वे किसी बड़े विवाद का केंद्र बन जाएं, उन्हें समूह से अलग कर दें। उन्हें चिंताएं भड़काने और असंतोष फैलाने का समय न दें; उन्हें पनपने का मौका न दें। एक व्यक्ति को कष्ट सहने दें ताकि बाकी लोग शांति से रह सकें।

दैनिक नियम: जब नेता चला जाता है, तो संतुलन बिगड़ जाता है; घूमने के लिए कुछ नहीं बचता और सब कुछ बिखर जाता है। समस्या की जड़ पर प्रहार करो और भेड़ें तितर-बितर हो जाएँगी।

शक्ति के 48 नियम, नियम 42: चरवाहे पर प्रहार करो और भेड़ें तितर-बितर हो जाएँगी।

12 जून

आत्मसमर्पण की रणनीति का प्रयोग करें

जब आप कमजोर हों, तो सम्मान के लिए कभी न लड़ें; इसके बजाय आत्मसमर्पण का रास्ता चुनें। आत्मसमर्पण आपको संभलने का समय देता है, अपने विजेताओं को सताने और परेशान करने का समय देता है, उनकी शक्ति के कमजोर होने का इंतजार करने का समय देता है। उन्हें आपसे लड़ने और आपको हराने की संतुष्टि न दें—पहले आत्मसमर्पण कर दें। दूसरा गाल आगे करके आप उन्हें क्रोधित और विचलित करते हैं। आत्मसमर्पण को शक्ति का हथियार बनाएं। और यह बात याद रखें: जो लोग अपनी सत्ता का प्रदर्शन करना चाहते हैं, वे आत्मसमर्पण की रणनीति से आसानी से धोखा खा जाते हैं। आपके समर्पण का बाहरी संकेत उन्हें महत्वपूर्ण महसूस कराता है; यह जानकर कि आप उनका सम्मान करते हैं, वे बाद में जवाबी हमले के लिए आसान लक्ष्य बन जाते हैं।

दैनिक नियम: यदि आप स्वयं को अस्थायी रूप से कमजोर पाते हैं, तो आत्मसमर्पण की रणनीति स्वयं को पुनः स्थापित करने का सर्वोत्तम उपाय है—यह आपकी महत्वाकांक्षा को छुपाती है; यह आपको धैर्य और आत्म-नियंत्रण सिखाती है, जो इस खेल में महत्वपूर्ण कौशल हैं। शक्ति के 48 नियम, नियम 22: आत्मसमर्पण की रणनीति का प्रयोग करें—कमजोरी को शक्ति में बदलें।

13 जून

आगे बढ़कर नेतृत्व करें

युद्ध के दौरान सैनिकों के मनोबल को अद्भुत ढंग से समझने की क्षमता के कारण हैनिबल प्राचीन काल के महानतम सेनापति थे। उनके सैनिक रोमन सैनिकों से बेहतर नहीं थे। वे उतने सुसज्जित नहीं थे, संख्या में आधे से भी कम थे। फिर भी वे हमेशा विजयी रहे। वे मनोबल के महत्व को समझते थे। उन्हें अपनी प्रजा का पूर्ण विश्वास प्राप्त था। —कर्नल चार्ल्स आर्डेंट डू पिक

मनोबल संक्रामक होता है, और एक नेता के रूप में आप ही माहौल तय करते हैं। अगर आप ऐसे बलिदानों की अपेक्षा करते हैं जो आप स्वयं नहीं करेंगे (सारा काम सहायकों के माध्यम से करेंगे), तो आपकी सेना सुस्त और असंतुष्ट हो जाएगी; अगर आप बहुत ज़्यादा नरमी दिखाते हैं, उनकी भलाई के लिए ज़रूरत से ज़्यादा चिंता जताते हैं, तो आप उनकी आत्मा से ऊर्जा छीन लेते हैं और ऐसे बिगड़े हुए बच्चे पैदा कर देते हैं जो ज़रा से दबाव या काम बढ़ाने की माँग पर भी रोने लगते हैं। सही माहौल बनाने और मनोबल बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका है व्यक्तिगत उदाहरण प्रस्तुत करना। जब आपकी सेना आपके समर्पण को देखती है, तो वे आपकी ऊर्जा और आत्म-बलिदान की भावना को आत्मसात कर लेते हैं। समय-समय पर की गई कुछ आलोचनाएँ उन्हें आपको प्रसन्न करने और आपके उच्च मानकों पर खरा उतरने के लिए और भी अधिक प्रयास करने के लिए प्रेरित करेंगी। अपनी सेना को आगे-पीछे धकेलने के बजाय, आप देखेंगे कि वे आपके पीछे-पीछे चल रहे हैं।

दैनिक नियम: दुनिया में प्रभाव स्थापित करने में, मनुष्य—समर्पित अनुयायियों की एक सेना—धन से कहीं अधिक मूल्यवान हैं। वे आपके लिए ऐसे काम करेंगे जो धन से नहीं खरीदे जा सकते। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 7: अपने युद्ध को धर्मयुद्ध में बदलें—मनोबल बढ़ाने की रणनीतियाँ

14 जून

धमकी भरी उपस्थिति से रोकना

जब विरोधी आपसे लड़ने को तैयार न हों, तो इसका कारण यह है कि या तो वे सोचते हैं कि यह उनके हितों के विरुद्ध है, या आपने उन्हें ऐसा सोचने के लिए गुमराह किया है। —सन त्ज़ू

हम सभी को घुलमिल जाना पड़ता है, राजनीति खेलनी पड़ती है, अच्छा और मिलनसार दिखना पड़ता है। अक्सर यह ठीक रहता है, लेकिन खतरे और मुश्किल के क्षणों में इतना अच्छा दिखना आपके खिलाफ जा सकता है: इससे यह संदेश जाता है कि आपको आसानी से दबाया जा सकता है, हतोत्साहित किया जा सकता है और रोका जा सकता है। अगर आपने पहले कभी पलटवार करने की हिम्मत नहीं दिखाई है, तो आपका कोई भी धमकी भरा इशारा विश्वसनीय नहीं होगा। समझें: लोगों को यह बताना बहुत महत्वपूर्ण है कि जरूरत पड़ने पर आप अपनी अच्छाई को छोड़कर सीधे-सीधे मुश्किल और क्रूर बन सकते हैं। कुछ स्पष्ट, हिंसक प्रदर्शन ही काफी होंगे। एक बार जब लोग आपको एक लड़ाकू के रूप में देख लेंगे, तो वे अपने दिल में थोड़ा डर लेकर आपके पास आएंगे। और जैसा कि मैकियावेली ने कहा था, प्यार किए जाने से ज्यादा डराया जाना बेहतर है। अनिश्चितता कभी-कभी खुले खतरे से बेहतर होती है: अगर आपके विरोधियों को कभी यह पता नहीं चलेगा कि आपसे पंगा लेने का क्या नतीजा होगा, तो वे जानना ही नहीं चाहेंगे।

दैनिक नियम: अपनी प्रतिष्ठा बनाएं: आप थोड़े सनकी हैं। आपसे लड़ना व्यर्थ है। इस प्रतिष्ठा को बनाएं और कुछ प्रभावशाली—बेहद हिंसक—कार्यों से इसे विश्वसनीय बनाएं। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 10: एक धमकी भरा माहौल बनाएं—निवारक रणनीतियाँ

15 जून

उपस्थिति और अनुपस्थिति की कला

अनुपस्थिति छोटी भावनाओं को कम कर देती है और बड़ी भावनाओं को भड़का देती है, जैसे हवा मोमबत्ती को बुझा देती है और आग को और भड़का देती है। —फ्रांकोइस डी ला रोशेफौकॉल्ड

नेतृत्वकर्ताओं को उपस्थिति और अनुपस्थिति के बीच संतुलन बनाना आना चाहिए। सामान्य तौर पर, अनुपस्थिति की ओर थोड़ा अधिक झुकाव रखना बेहतर होता है, ताकि जब आप समूह के सामने उपस्थित हों, तो उत्साह और रोमांच पैदा हो सके। यदि सही तरीके से किया जाए, तो आपकी अनुपस्थिति के क्षणों में भी लोग आपके बारे में सोचते रहेंगे। आजकल लोग यह कला भूल चुके हैं। वे अत्यधिक उपस्थित और परिचित हैं, उनकी हर गतिविधि सोशल मीडिया पर प्रदर्शित होती है। इससे आप लोगों से जुड़ तो सकते हैं, लेकिन यह आपको दूसरों जैसा ही बना देता है, और ऐसी साधारण उपस्थिति से अधिकार जताना असंभव है। ध्यान रखें कि बहुत अधिक बोलना एक प्रकार की अति-उपस्थिति है जो अप्रिय लगती है और कमजोरी को उजागर करती है। मौन अनुपस्थिति और अलगाव का एक रूप है जो ध्यान आकर्षित करता है; यह आत्म-संयम और शक्ति को दर्शाता है; जब आप बोलते हैं, तो इसका अधिक प्रभाव होता है। इसी प्रकार, यदि आप कोई गलती करते हैं, तो अत्यधिक स्पष्टीकरण और माफी न मांगें। आप यह स्पष्ट कर दें कि आप जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं और किसी भी विफलता के लिए जवाबदेह हैं, और फिर आगे बढ़ें। आपका पश्चाताप अपेक्षाकृत शांत होना चाहिए; आपके बाद के कार्य दिखाएंगे कि आपने सबक सीख लिया है। अगर आप पर हमला हो तो रक्षात्मक या शिकायत करने वाला रवैया न अपनाएं। आप इन सब से ऊपर हैं।

दैनिक नियम: यदि आप बहुत अधिक उपस्थित और परिचित हैं, हमेशा उपलब्ध और दृश्यमान हैं, तो आप बहुत ही साधारण प्रतीत होते हैं। आप लोगों को आपको आदर्श मानने का अवसर नहीं देते। लेकिन यदि आप बहुत अधिक अलग-थलग रहते हैं, तो लोग आपसे जुड़ाव महसूस नहीं कर पाते। मानव स्वभाव के नियम, 15: उन्हें आपका अनुसरण करने के लिए प्रेरित करें—अस्थिरता का नियम

16 जून

दूसरों को अपने द्वारा बांटे गए पत्तों से खेलने के लिए प्रेरित करें

“स्वतंत्रता,” “विकल्प,” और “पसंद” जैसे शब्द संभावनाओं की एक ऐसी शक्ति का एहसास कराते हैं जो उनसे मिलने वाले लाभों की वास्तविकता से कहीं अधिक है। जब हम गहराई से देखते हैं, तो बाज़ार में, चुनावों में, नौकरियों में हमारे पास मौजूद विकल्पों में अक्सर कुछ सीमाएँ होती हैं: ये अक्सर केवल A और B के बीच चुनाव का मामला होता है, बाकी अक्षर मायने नहीं रखते। फिर भी, जब तक पसंद की हल्की सी झलक भी दिखाई देती है, हम शायद ही कभी अनुपलब्ध विकल्पों पर ध्यान देते हैं। हम यह “चुनते” हैं कि खेल निष्पक्ष है और हमारे पास स्वतंत्रता है। हम अपनी पसंद की स्वतंत्रता की गहराई के बारे में ज्यादा सोचना पसंद नहीं करते। विकल्पों की सीमितता पर विचार करने की यह अनिच्छा इस तथ्य से उत्पन्न होती है कि अत्यधिक स्वतंत्रता एक प्रकार की चिंता पैदा करती है। "असीमित विकल्प" वाक्यांश असीम रूप से आकर्षक लगता है, लेकिन असीमित विकल्प वास्तव में हमें पंगु बना देंगे और हमारी चयन क्षमता को धूमिल कर देंगे। विकल्पों की सीमित सीमा हमें आराम देती है। यह चतुर और धूर्त लोगों को छल करने के अपार अवसर प्रदान करता है। विकल्पों के बीच चुनाव कर रहे लोगों को यह विश्वास करना कठिन लगता है कि उनके साथ हेरफेर या छल किया जा रहा है; वे यह नहीं देख पाते कि आप उन्हें थोड़ी सी स्वतंत्रता दे रहे हैं, जिसके बदले में आप अपनी इच्छाशक्ति को कहीं अधिक शक्तिशाली रूप से उन पर थोप रहे हैं। इसलिए, विकल्पों की एक सीमित सीमा निर्धारित करना हमेशा आपके छल का एक हिस्सा होना चाहिए।

दैनिक नियम: एक कहावत है: यदि आप पक्षी को पिंजरे में स्वयं चलकर आने के लिए प्रेरित कर सकते हैं, तो वह उतना ही मधुर गीत गाएगा। लोगों को ऐसे विकल्प दें जो आपके पक्ष में हों, चाहे वे कोई भी विकल्प चुनें। उन्हें दो बुराइयों में से कम बुरी को चुनने के लिए मजबूर करें, जो दोनों ही आपके उद्देश्य की पूर्ति करती हों। सत्ता के 48 नियम, नियम 31: विकल्पों पर नियंत्रण रखें—दूसरों को अपने द्वारा दिए गए पत्तों से खेलने के लिए प्रेरित करें।

17 जून

मोहक दृश्य

लोग हमेशा चीजों की बाहरी दिखावट से प्रभावित होते हैं। —निकोलो मैकियावेली

जब धोखेबाज येलो किड वेल ने अपने फर्जी शेयरों का प्रचार करने के लिए एक न्यूज़लेटर बनाया, तो उसने उसे "रेड लेटर न्यूज़लेटर" नाम दिया और काफी खर्च करके उसे लाल स्याही में छपवाया। रंग ने तात्कालिकता, शक्ति और सौभाग्य का भाव पैदा किया। वेल ने इस तरह के विवरणों को धोखे की कुंजी के रूप में पहचाना—जैसा कि आधुनिक विज्ञापनदाता और बड़े पैमाने पर विपणन करने वाले भी करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप अपने किसी भी उत्पाद के शीर्षक में "सोना" शब्द का प्रयोग करते हैं, तो उसे सुनहरे रंग में छपवाएं। चूंकि दृष्टि का प्रभुत्व होता है, इसलिए लोग शब्द की तुलना में रंग पर अधिक ध्यान देंगे।

दैनिक नियम: चीजों को देखने में व्यवस्थित करने के तरीके को कभी नज़रअंदाज़ न करें। रंग जैसे कारकों का प्रतीकात्मक महत्व बहुत अधिक होता है। शक्ति के 48 नियम, नियम 37: आकर्षक दृश्य बनाएं।

18 जून

एक साथ बहुत ज्यादा सुधार कभी न करें

यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि किसी नई व्यवस्था की शुरुआत करने से ज्यादा कठिन, सफलता के लिहाज से ज्यादा अनिश्चित और खतरनाक कुछ भी नहीं है। —निकोलो मैकियावेली

मानव मनोविज्ञान में अनेक द्वंद्व निहित हैं, जिनमें से एक यह है कि यद्यपि लोग परिवर्तन की आवश्यकता को समझते हैं, यह जानते हुए कि संस्थाओं और व्यक्तियों के लिए समय-समय पर नवीनीकरण कितना महत्वपूर्ण है, फिर भी वे उन परिवर्तनों से चिढ़ और परेशान हो जाते हैं जो उन्हें व्यक्तिगत रूप से प्रभावित करते हैं। वे जानते हैं कि परिवर्तन आवश्यक है, और नवीनता ऊब से राहत प्रदान करती है, लेकिन भीतर ही भीतर वे अतीत से चिपके रहते हैं। वे अमूर्त या सतही परिवर्तन चाहते हैं, परन्तु जो परिवर्तन उनकी मूलभूत आदतों और दिनचर्या को बाधित करता है, वह उन्हें अत्यंत विचलित करता है। कोई भी क्रांति बिना किसी शक्तिशाली प्रतिक्रिया के नहीं हुई है, क्योंकि दीर्घकाल में इससे उत्पन्न शून्य मानव स्वभाव के लिए अत्यंत अशांत सिद्ध होता है, जो अचेतन रूप से ऐसे शून्यों को मृत्यु और अराजकता से जोड़ता है। परिवर्तन और नवीनीकरण का अवसर लोगों को क्रांति की ओर आकर्षित करता है, परन्तु एक बार जब उनका उत्साह फीका पड़ जाता है, जो अवश्य ही होगा, तो वे एक प्रकार के खालीपन से ग्रस्त हो जाते हैं। अतीत की लालसा में, वे उसके वापस आने का रास्ता बना देते हैं। एक प्रकार का छल-कपट करना कहीं अधिक आसान और कम हिंसक होता है। आप बदलाव के बारे में जितना चाहें उतना उपदेश दें, और यहां तक कि अपने सुधारों को लागू भी करें, लेकिन उन्हें पुरानी घटनाओं और परंपराओं का सुखद रूप दें।

दैनिक नियम: यदि आप सत्ता के किसी नए पद पर आसीन हुए हैं, या अपनी सत्ता का आधार बनाने का प्रयास कर रहे हैं, तो पुराने तौर-तरीकों का सम्मान करने का प्रदर्शन करें। यदि परिवर्तन आवश्यक है, तो इसे अतीत में एक सौम्य सुधार के रूप में प्रस्तुत करें। सत्ता के 48 नियम, नियम 45: परिवर्तन की आवश्यकता का उपदेश दें, लेकिन एक साथ बहुत अधिक सुधार न करें।

19 जून

दूसरों को अपने पास आने दें

पुनर्जागरण काल के महान कलाकार और वास्तुकार फिलिपो ब्रुनेलेस्की अपनी शक्ति का प्रदर्शन करने के लिए दूसरों को अपने पास बुलाने की कला में माहिर थे। एक बार उन्हें फ्लोरेंस के सांता मारिया डेल फियोरे गिरजाघर के गुंबद की मरम्मत का काम सौंपा गया था। यह काम महत्वपूर्ण और प्रतिष्ठित था। लेकिन जब नगर अधिकारियों ने ब्रुनेलेस्की के साथ काम करने के लिए लोरेंजो गिबर्टी नाम के एक दूसरे व्यक्ति को नियुक्त किया, तो महान कलाकार मन ही मन परेशान हो गए। वे जानते थे कि गिबर्टी को यह काम अपने संपर्कों के कारण मिला है, और वह कोई काम नहीं करेगा और आधा श्रेय खुद ले लेगा। निर्माण के एक महत्वपूर्ण मोड़ पर, ब्रुनेलेस्की अचानक एक रहस्यमय बीमारी से पीड़ित हो गए। उन्हें काम रोकना पड़ा, लेकिन उन्होंने नगर अधिकारियों को बताया कि उन्होंने ही गिबर्टी को नियुक्त किया था, जिसे काम खुद ही जारी रखना चाहिए था। जल्द ही यह स्पष्ट हो गया कि गिबर्टी किसी काम का नहीं था और अधिकारी ब्रुनेलेस्की से मदद मांगने लगे। उन्होंने उनकी अनदेखी की और जोर देकर कहा कि गिबर्टी को ही परियोजना पूरी करनी चाहिए, जब तक कि अंततः उन्हें समस्या का एहसास नहीं हुआ: उन्होंने गिबर्टी को निकाल दिया। किसी चमत्कार की तरह, ब्रुनेलेस्की कुछ ही दिनों में ठीक हो गए। उन्हें न तो गुस्सा दिखाने की ज़रूरत पड़ी और न ही खुद को मूर्ख साबित करने की; उन्होंने बस दूसरों को अपने पास आने के लिए प्रेरित करने की कला का अभ्यास किया।

दैनिक नियम: यदि आप एक बार इस बात को अपनी गरिमा का प्रतीक बना लेते हैं कि दूसरे लोग आपके पास आएं और आप सफल हो जाते हैं, तो आपके प्रयास बंद करने के बाद भी वे ऐसा करते रहेंगे। सत्ता के 48 नियम, नियम 8: दूसरों को अपने पास आने के लिए प्रेरित करें—आवश्यकता पड़ने पर प्रलोभन का प्रयोग करें।

20 जून

कमजोरी का थोड़ा सा संकेत प्रदर्शित करें

अपनी कमजोरियों को ताकत में बदलना सीखें। यह खेल थोड़ा पेचीदा है: अगर आप अपनी कमजोरी में डूबे रहेंगे, हद से ज्यादा दिखावा करेंगे, तो लोग आपको सहानुभूति बटोरने वाला या उससे भी बुरा, दयनीय समझेंगे। नहीं, सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप लोगों को कभी-कभार अपने कोमल, नाजुक पक्ष की झलक दिखाएं, और आमतौर पर तभी जब वे आपको कुछ समय से जान चुके हों। यह झलक आपको मानवीय बनाएगी, उनके संदेह को कम करेगी और एक गहरे जुड़ाव के लिए ज़मीन तैयार करेगी। आमतौर पर मजबूत और संयमित रहने वाले आप कभी-कभी खुद को ढीला छोड़ देते हैं, अपनी कमजोरी के आगे झुक जाते हैं, और उन्हें इसे देखने देते हैं।

दैनिक नियम: अपनी कमजोरियों से संघर्ष न करें, न ही उन्हें दबाने की कोशिश करें, बल्कि उन्हें सक्रिय रूप से इस्तेमाल करें। मोहक कला: रणनीतिक कमजोरी और भेद्यता के माध्यम से निहत्था करना।

21 जून

धीमी गति से सत्ता हथियाना

महत्वाकांक्षा धीरे-धीरे भी बढ़ सकती है और ऊंचाइयों तक भी पहुंच सकती है। —एडमंड बर्क

अल्फ्रेड हिचकॉक की लगभग हर फिल्म में उन्हें एक जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ा, धीरे-धीरे निर्माता, अभिनेताओं और बाकी टीम से फिल्म का नियंत्रण अपने हाथ में लेना पड़ा। पटकथा लेखकों के साथ उनका संघर्ष एक बड़े संघर्ष का छोटा सा उदाहरण था। हिचकॉक हमेशा चाहते थे कि फिल्म के लिए उनका दृष्टिकोण स्क्रिप्ट में हूबहू झलके, लेकिन लेखक पर बहुत ज्यादा दबाव डालने से उन्हें केवल असंतोष और औसत दर्जे का काम ही मिलता। इसलिए उन्होंने धीरे-धीरे काम किया, पहले लेखक को अपने नोट्स के आधार पर काम करने की छूट दी, फिर स्क्रिप्ट को अपने तरीके से ढालने के लिए संशोधन मांगे। उनका नियंत्रण धीरे-धीरे ही स्पष्ट हुआ, और तब तक लेखक भावनात्मक रूप से प्रोजेक्ट से जुड़ चुका था और चाहे कितना भी निराश क्यों न हो, उनकी स्वीकृति के लिए काम कर रहा था। एक बेहद धैर्यवान व्यक्ति, हिचकॉक ने अपनी शक्ति का प्रदर्शन समय के साथ होने दिया, ताकि निर्माता, लेखक और कलाकार फिल्म पूरी होने पर ही उनके पूर्ण प्रभुत्व को समझ सकें। किसी भी प्रोजेक्ट पर नियंत्रण पाने के लिए, आपको समय को अपना सहयोगी बनाने के लिए तैयार रहना होगा। अगर आप शुरुआत में ही पूरी तरह से नियंत्रण अपने हाथ में ले लेते हैं, तो आप लोगों का मनोबल गिरा देते हैं और ईर्ष्या व नाराजगी पैदा कर देते हैं। इसलिए, पहले यह भ्रम पैदा करें कि आप सब मिलकर एक टीम के रूप में काम कर रहे हैं; फिर धीरे-धीरे नियंत्रण कम करते जाएं। अगर इस प्रक्रिया में लोग नाराज हो जाएं, तो चिंता न करें। यह सिर्फ इस बात का संकेत है कि उनकी भावनाएं सक्रिय हो गई हैं, जिसका मतलब है कि आप उन्हें प्रभावित कर सकते हैं।

दैनिक नियम: प्रत्यक्ष हेरफेर और सत्ता हथियाना खतरनाक है, इससे ईर्ष्या, अविश्वास और संदेह पैदा होता है। अक्सर सबसे अच्छा समाधान धीरे-धीरे आगे बढ़ना होता है। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 29: छोटे-छोटे कदम उठाएँ—अत्यावश्यक कार्य को अंजाम देने की रणनीति

22 जून

आप जो प्रकट करते हैं उसे नियंत्रित करें

अपने अधीनस्थों से पहले कभी भी अपने होंठ और दांत हिलाना शुरू न करें। जितना अधिक समय मैं चुप रहूंगा, उतनी ही जल्दी दूसरे अपने होंठ और दांत हिलाएंगे। उनके होंठ और दांत हिलाने से मैं उनके असली इरादे समझ जाऊंगा। . . . यदि राजा रहस्यमय नहीं होगा, तो मंत्री हड़पने का अवसर ढूंढते रहेंगे। —हान फी-त्ज़ु

सत्ता कई मायनों में दिखावे का खेल है, और जब आप ज़रूरत से कम बोलते हैं, तो आप स्वाभाविक रूप से अपनी असलियत से कहीं ज़्यादा महान और शक्तिशाली दिखाई देते हैं। आपकी चुप्पी दूसरों को असहज कर देगी। मनुष्य व्याख्या और स्पष्टीकरण करने वाली मशीनें हैं; उन्हें यह जानना ही होता है कि आप क्या सोच रहे हैं। जब आप सावधानीपूर्वक अपने द्वारा प्रकट की जाने वाली बातों पर नियंत्रण रखते हैं, तो वे आपके इरादों या आपके अर्थ को नहीं समझ पाते। आपके संक्षिप्त उत्तर उन्हें रक्षात्मक बना देंगे, और वे घबराकर चुप्पी को तरह-तरह की टिप्पणियों से भरने लगेंगे, जिनसे उनके बारे में और उनकी कमज़ोरियों के बारे में बहुमूल्य जानकारी उजागर हो जाएगी। वे आपसे मुलाकात के बाद ऐसा महसूस करेंगे जैसे उन्हें लूटा गया हो, और वे घर जाकर आपके हर शब्द पर विचार करेंगे। आपकी संक्षिप्त टिप्पणियों पर यह अतिरिक्त ध्यान केवल आपकी शक्ति को बढ़ाएगा।

दैनिक नियम: शक्तिशाली लोग कम बोलकर प्रभावित और भयभीत करते हैं। सत्ता के 48 नियम, नियम 4: हमेशा आवश्यकता से कम बोलें।

उनकी उच्च आत्मसम्मान की भावना का लाभ उठाएं।
बातचीत की सच्ची भावना स्वयं अपनी बुद्धिमत्ता का प्रदर्शन करने से कहीं अधिक दूसरों की बुद्धिमत्ता को उजागर करने में निहित है। —जीन डे ला ब्रुयेरे

अगर आपको किसी से कोई मदद चाहिए, तो उन्हें यह याद दिलाने की कोशिश न करें कि आपने अतीत में उनके लिए क्या किया है, ताकि वे कृतज्ञता का भाव न जगा सकें। कृतज्ञता का भाव अक्सर कम ही देखने को मिलता है, क्योंकि यह हमें हमारी बेबसी और दूसरों पर हमारी निर्भरता का एहसास दिलाता है। हम स्वतंत्र रहना पसंद करते हैं। इसके बजाय, उन्हें याद दिलाएं कि उन्होंने अतीत में आपके लिए क्या अच्छा किया है। इससे उनका यह आत्मविश्वास और मजबूत होगा: "हाँ, मैं उदार हूँ।" और एक बार याद दिलाने पर, वे इस छवि को बनाए रखना चाहेंगे और एक और अच्छा काम करेंगे। ऐसा ही असर दुश्मनों को अचानक माफ करने और उनसे सुलह करने से भी हो सकता है। इससे पैदा होने वाली भावनात्मक उथल-पुथल में, वे आपके द्वारा दिखाए गए उच्च सम्मान के अनुरूप जीने के लिए बाध्य महसूस करेंगे और खुद को योग्य साबित करने के लिए और भी प्रेरित होंगे।
दैनिक नियम: अपने लक्षित व्यक्तियों में उच्च आत्मसम्मान की भावना को उत्तेजित करें। मानव स्वभाव के नियम, 7: लोगों के आत्मसम्मान की पुष्टि करके उनके प्रतिरोध को कम करें—रक्षात्मकता का नियम

24 जून

राक्षसी भाषा

अधिकांश लोग प्रतीकात्मक भाषा का प्रयोग करते हैं—उनके शब्द किसी वास्तविक चीज़ का प्रतिनिधित्व करते हैं, उनकी भावनाओं, विचारों और मान्यताओं का। या वे वास्तविक दुनिया की ठोस चीज़ों का प्रतिनिधित्व करते हैं। (प्रतीकात्मक शब्द की उत्पत्ति एक ग्रीक शब्द से हुई है जिसका अर्थ है "चीज़ों को एक साथ लाना"—इस मामले में, एक शब्द और कोई वास्तविक चीज़।) अप्रत्यक्षता की कला में महारत हासिल करने के लिए, आपको इसके विपरीत, कपटी भाषा में महारत हासिल करनी होगी। आपके शब्द किसी वास्तविक चीज़ का प्रतिनिधित्व नहीं करते; उनकी ध्वनि और उनसे उत्पन्न होने वाली भावनाएँ, उस चीज़ से कहीं अधिक महत्वपूर्ण होती हैं जिसका वे प्रतिनिधित्व करते हैं। (कपटटी शब्द का अंतिम अर्थ है अलग करना, चीज़ों को अलग फेंकना—यहाँ, शब्द और वास्तविकता।) आप जितना अधिक लोगों का ध्यान अपनी मधुर भाषा और उससे उत्पन्न होने वाले भ्रमों और कल्पनाओं पर केंद्रित करते हैं, उतना ही आप वास्तविकता से उनका संपर्क कम करते जाते हैं। आप उन्हें बादलों में ले जाते हैं, जहाँ सत्य और असत्य, वास्तविक और अवास्तविक में अंतर करना कठिन हो जाता है।

दैनिक नियम: अपने शब्दों को अस्पष्ट और भ्रामक रखें, ताकि लोग कभी भी यह न समझ पाएं कि आपका मतलब क्या है। उन्हें राक्षसी, शैतानी भाषा में लपेट लें और वे आपकी चालों, आपके हेरफेर के संभावित परिणामों पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाएंगे। मोहक कला: भ्रम फैलाने के लिए शब्दों की राक्षसी शक्ति का प्रयोग करें।

25 जून

रहस्य का माहौल बनाएं

हर चीज़ में थोड़ा सा रहस्य मिला दीजिए, और वही रहस्य श्रद्धा की भावना जगाने लगता है। — बाल्टासर ग्रेशियन

काउंट विक्टर लस्टिग, धोखेबाजों के सरगना, ने इस खेल को पूरी कुशलता से खेला। वह हमेशा कुछ न कुछ ऐसा करते थे जो अलग या समझ से परे लगता था। वह जापानी ड्राइवर द्वारा चलाई जाने वाली लिमोसिन में बैठकर सबसे अच्छे होटलों में पहुंचते थे; किसी ने पहले कभी जापानी ड्राइवर नहीं देखा था, इसलिए यह अनोखा और अजीब लगता था। लस्टिग सबसे महंगे कपड़े पहनते थे, लेकिन हमेशा कुछ न कुछ - कोई पदक, कोई फूल, कोई बाजूबंद - जो आम तौर पर बेमेल लगता था। इसे बेस्वाद नहीं, बल्कि अजीब और रहस्यमय माना जाता था। होटलों में उन्हें हर समय एक के बाद एक टेलीग्राम मिलते देखे जाते थे, जो उनके जापानी ड्राइवर उनके लिए लाते थे - जिन्हें वह बड़ी बेपरवाही से फाड़ देते थे। (दरअसल वे नकली होते थे, बिल्कुल खाली।) वह भोजन कक्ष में अकेले बैठकर एक बड़ी और प्रभावशाली दिखने वाली किताब पढ़ते थे, लोगों को देखकर मुस्कुराते थे लेकिन फिर भी अलग-थलग रहते थे। कुछ ही दिनों में, ज़ाहिर है, पूरा होटल इस अजीब आदमी के बारे में जानने के लिए उत्सुक हो जाता था। इस सारी तवज्जो ने लुस्टिग को आसानी से भोले-भाले लोगों को अपने जाल में फंसाने का मौका दिया। वे उसका भरोसा और साथ पाने के लिए गिड़गिड़ाते थे। हर कोई इस रहस्यमय रईस के साथ दिखना चाहता था। और इस रहस्यमय व्यक्तित्व की मौजूदगी में, उन्हें इस बात का एहसास भी नहीं होता था कि उन्हें खुलेआम लूटा जा रहा है।

दैनिक नियम: लोगों को रहस्य और पहेलियाँ पसंद होती हैं, इसलिए उन्हें वही दें जो वे चाहते हैं। सत्ता के 48 नियम, नियम 6: हर कीमत पर ध्यान आकर्षित करें।

26 जून

कभी भी पारंपरिक नहीं

कोई भी इतना बहादुर नहीं होता कि अप्रत्याशित घटना से विचलित न हो। — जूलियस सीज़र

अपरंपरागत सोच आम तौर पर युवाओं का क्षेत्र होती है, जो परंपराओं से सहज नहीं होते और उनका उल्लंघन करने में आनंद लेते हैं। खतरा यह है कि उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमें अधिक आराम और निश्चितता की आवश्यकता होती है और हम अपरंपरागत विचारों के प्रति रुचि खो देते हैं। नेपोलियन का एक रणनीतिकार के रूप में पतन इसी प्रकार हुआ: वह नवीन रणनीतियों और गतिशील युद्धाभ्यासों के बजाय अपनी सेना के आकार और हथियारों में उसकी श्रेष्ठता पर अधिक निर्भर रहने लगा। उसने रणनीति की भावना खो दी और बढ़ती उम्र के बोझ तले दब गया। आपको शारीरिक बुढ़ापे से भी अधिक मनोवैज्ञानिक बुढ़ापे से लड़ना होगा, क्योंकि रणनीतियों, युक्तियों और गतिशील युद्धाभ्यासों से भरा दिमाग आपको युवा बनाए रखेगा। निरंतर प्रयास करते रहें और नई सोच विकसित करते रहें ताकि कुछ भी पारंपरिक ढांचे में न बंधे।

दैनिक नियम: अपनी विकसित आदतों को तोड़ने का निश्चय करें, अतीत में अपनाए गए तरीकों से हटकर कार्य करें; अपने मन पर एक अपरंपरागत युद्ध का अभ्यास करें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 24: सबसे कम उम्मीदों वाला रास्ता अपनाएँ—साधारण-असाधारण रणनीति

27 जून

लोगों की कल्पनाओं को साकार करें

दुनिया में सबसे नफरत किया जाने वाला व्यक्ति वह है जो हमेशा सच बोलता है, जो कभी प्रेम प्रसंग नहीं करता। . . . मुझे सच बोलने की तुलना में प्रेम प्रसंग करना कहीं अधिक रोचक और लाभदायक लगा। जोसेफ वेल, उर्फ "द येलो किड"

सच से अक्सर इसलिए मुंह मोड़ा जाता है क्योंकि वह बदसूरत और अप्रिय होता है। सच्चाई और वास्तविकता का सहारा तब तक न लें जब तक आप निराशा से उत्पन्न होने वाले क्रोध का सामना करने के लिए तैयार न हों। शक्ति प्राप्त करने के लिए, आपको अपने आस-पास के लोगों के लिए आनंद का स्रोत बनना होगा—और आनंद लोगों की कल्पनाओं को साकार करने से ही मिलता है। कड़ी मेहनत से धीरे-धीरे सुधार का वादा कभी न करें; बल्कि बड़े-बड़े वादे करें, अचानक और बड़े बदलाव का वादा करें, सोने के घड़े का वादा करें।

दैनिक नियम: जीवन इतना कठोर और कष्टदायी है कि रोमांस रचने या कल्पनाओं को साकार करने में सक्षम लोग रेगिस्तान में नखलिस्तान के समान हैं: हर कोई उनकी ओर आकर्षित होता है। जनमानस की कल्पनाओं का दोहन करने में अपार शक्ति है। सत्ता के 48 नियम, नियम 32: लोगों की कल्पनाओं का लाभ उठाएं।

28 जून

अपने अधिकार के प्रभाव को फिर से जीवंत करें

विश्वास और सम्मान जगाने वाले हर कार्य से आपका अधिकार बढ़ता जाएगा। इससे आपको बड़ी परियोजनाओं को साकार करने के लिए लंबे समय तक सत्ता में बने रहने की सुविधा मिलेगी। लेकिन उम्र बढ़ने के साथ, आपके द्वारा स्थापित अधिकार कठोर और रूढ़िवादी हो सकता है। आप एक ऐसे पिता तुल्य व्यक्ति बन जाते हैं जो सत्ता पर लंबे समय तक एकाधिकार रखने के कारण दमनकारी प्रतीत होने लगता है, चाहे अतीत में लोग आपका कितना भी सम्मान करते रहे हों। एक नई पीढ़ी स्वाभाविक रूप से उभरती है जो आपके आकर्षण, आपके द्वारा निर्मित आभा से अप्रभावित रहती है। वे आपको एक पुरानी सोच वाला व्यक्ति मानते हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ आप थोड़े असहिष्णु और अत्याचारी भी हो सकते हैं, क्योंकि आप लोगों से अपने अनुसरण की अपेक्षा करने के लिए बाध्य हो जाते हैं। अनजाने में ही आप खुद को हकदार समझने लगते हैं, और लोग इसे भांप लेते हैं। इसके अलावा, जनता को नवीनता और नए चेहरों की चाह होती है।

इस खतरे से बचने का पहला कदम है संवेदनशीलता बनाए रखना, लोगों के शब्दों के पीछे छिपे भावों को समझना और नए लोगों और युवाओं पर अपने प्रभाव का आकलन करना। इस संवेदनशीलता को खोना आपका सबसे बड़ा डर होना चाहिए, क्योंकि इससे आप अपनी प्रतिष्ठा के दायरे में सिमट जाएंगे। दूसरा कदम है नए बाज़ारों और श्रोताओं की तलाश करना, जो आपको अनुकूलन करने के लिए बाध्य करेंगे। यदि संभव हो, तो अपने प्रभाव का दायरा बढ़ाएँ। ऐसे युवा वर्ग को लुभाने की कोशिश करके खुद को मूर्ख न बनाएँ जिसे आप वास्तव में समझ नहीं सकते, बल्कि समय के साथ अपनी शैली में थोड़ा बदलाव लाने का प्रयास करें। कला जगत में, पाब्लो पिकासो, अल्फ्रेड हिचकॉक या कोको शनेल जैसे लोगों की सफलता का यही रहस्य रहा है।

दैनिक नियम: लचीलापन और अनुकूलनशीलता आपको दिव्य और अमरता का स्पर्श प्रदान करती है—आपकी आत्मा जीवंत और खुली रहती है, और आपका अधिकार नवीकृत होता है।

मानव स्वभाव के नियम, 15: उन्हें आपका अनुसरण करने के लिए प्रेरित करें—अस्थिरता का नियम

29 जून

उनके मूल्यों को प्रतिबिंबित करें

पवित्र वस्तु कुत्तों को मत दो; और अपने मोती सूअरों के सामने मत फेंको, ऐसा न हो कि वे उन्हें पैरों तले रौंद दें और तुम पर हमला कर दें। —यीशु मसीह, मत्ती 7:6

समझदार और चतुर लोग बचपन में ही सीख जाते हैं कि वे पारंपरिक व्यवहार दिखा सकते हैं और पारंपरिक विचार व्यक्त कर सकते हैं, भले ही वे उन विचारों में विश्वास न करते हों। ऐसे लोगों के बीच घुलमिल जाने से उन्हें यह शक्ति मिलती है कि वे अकेले रहकर अपने मनचाहे विचार रख सकते हैं और उन्हें उन लोगों से कह सकते हैं जिनसे वे कहना चाहते हैं, बिना अलगाव या बहिष्कार का सामना किए। इस अभ्यास का तार्किक परिणाम यह है कि आप सभी लोगों के लिए हर तरह से उपयुक्त हो सकते हैं। जब आप समाज में जाएं, तो अपने विचारों और मूल्यों को पीछे छोड़ दें और उस समूह के लिए सबसे उपयुक्त मुखौटा पहन लें जिसमें आप हैं। लोग आपकी बातों में आ जाएंगे क्योंकि यह मानना उन्हें अच्छा लगता है कि आप उनके विचारों से सहमत हैं। अगर आप सावधान रहें तो वे आपको पाखंडी नहीं समझेंगे—क्योंकि अगर आप उन्हें यह स्पष्ट रूप से नहीं बताएंगे कि आप किस बात के लिए खड़े हैं, तो वे आप पर पाखंड का आरोप कैसे लगा सकते हैं? न ही वे आपको मूल्यों से रहित समझेंगे। बेशक आपके भी मूल्य हैं —वे मूल्य जो आप उनके साथ रहते हुए साझा करते हैं।

दैनिक नियम: पूर्ण अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता सामाजिक रूप से असंभव है। इसलिए अपने विचारों को छुपाएं, और संवेदनशील और असुरक्षित लोगों को वही बताएं जो वे सुनना चाहते हैं।

सत्ता के 48 नियम, नियम 38: अपनी इच्छानुसार सोचें, लेकिन दूसरों की तरह व्यवहार करें।

30 जून

ईमानदार बदमाश की भूमिका निभाएं

अगर धोखेबाज़ के तौर पर आपकी बदनामी पहले से ही फैली हुई है, तो कोई भी छल, छल, झूठी ईमानदारी या ध्यान भटकाने वाली तरकीब आपके इरादों को छुपाने में कामयाब नहीं होगी। और जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है और आप सफलता हासिल करते हैं, आपकी चालाकी को छुपाना अक्सर और भी मुश्किल हो जाता है। हर कोई जानता है कि आप धोखेबाज़ी करते हैं; भोलेपन का नाटक करते रहने से आप सबसे बड़े पाखंडी के रूप में जाने जाने का जोखिम उठाते हैं, जिससे आपके दांव-पेच सीमित हो जाएंगे। ऐसे मामलों में बेहतर है कि आप अपनी गलती मान लें, ईमानदार बदमाश के रूप में दिखें, या उससे भी बेहतर, पश्चाताप करने वाले बदमाश के रूप में। न केवल आपकी स्पष्टवादिता के लिए आपकी प्रशंसा की जाएगी, बल्कि सबसे आश्चर्यजनक और अनोखी बात यह है कि आप अपनी चालें जारी रख पाएंगे। उन्नीसवीं सदी के पाखंड के बादशाह पी. टी. बार्नम जैसे-जैसे बूढ़े होते गए, उन्होंने एक महान धोखेबाज़ के रूप में अपनी प्रतिष्ठा को अपनाना सीख लिया। एक बार उन्होंने न्यू जर्सी में भैंसों के शिकार का आयोजन किया, जिसमें भारतीय और कुछ आयातित भैंसें भी शामिल थीं। उसने शिकार को असली बताकर प्रचारित किया, लेकिन यह इतना नकली निकला कि भीड़ नाराज़ होकर पैसे वापस मांगने के बजाय खूब मज़ा लेने लगी। वे जानते थे कि बार्नम हमेशा ऐसे हथकंडे अपनाता रहता था; यही उसकी सफलता का राज था, और इसी वजह से वे उसे पसंद करते थे। इस घटना से सबक लेते हुए, बार्नम ने अपने सारे हथकंडे छिपाना बंद कर दिया, यहाँ तक कि उसने अपनी आत्मकथा में अपने सारे धोखे उजागर कर दिए। जैसा कि कीर्केगार्ड ने लिखा था, "दुनिया धोखा खाना चाहती है।"

दैनिक नियम: जब आप अपनी धूर्तता को छुपा नहीं सकते, तो अपनी चालें प्रकट कर दें। सत्ता के 48 नियम, नियम 3: अपने इरादों को छुपाएं।

जुलाई

मोहक चरित्र

दिलों और दिमागों में पैठ बनाना

हममें से अधिकांश ने किसी के प्यार में पड़ने की शक्ति को जाना है। हमारे कार्य, हावभाव, हमारी बातें, सब उस व्यक्ति पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं; हो सकता है कि हम पूरी तरह से न समझ पाएं कि हमने क्या सही किया है, लेकिन शक्ति का यह एहसास मदहोश कर देने वाला होता है। यह हमें आत्मविश्वास देता है, जिससे हम और भी आकर्षक बन जाते हैं। हम इसे सामाजिक या कार्यस्थल पर भी अनुभव कर सकते हैं—किसी दिन हमारा मूड बहुत अच्छा होता है और लोग हमसे अधिक आकर्षित और प्रभावित प्रतीत होते हैं। शक्ति के ये क्षण क्षणिक होते हैं, लेकिन स्मृति में इनकी गूंज बहुत गहरी होती है। हम इन्हें फिर से पाना चाहते हैं। किसी को भी असहज महसूस करना या लोगों से संपर्क न कर पाना पसंद नहीं होता। आकर्षण का मोह अनियंत्रित होता है क्योंकि शक्ति अनियंत्रित होती है, और आधुनिक दुनिया में आकर्षण की क्षमता से अधिक शक्ति आपको कोई और चीज नहीं दिला सकती। आकर्षण की इच्छा को दबाना एक प्रकार की उन्मादी प्रतिक्रिया है, जो इस प्रक्रिया के प्रति आपके गहरे आकर्षण को प्रकट करती है; आप केवल अपनी इच्छाओं को और मजबूत बना रहे हैं। किसी दिन वे सतह पर आ ही जाएंगी। ऐसी शक्ति प्राप्त करने के लिए आपके चरित्र में पूर्ण परिवर्तन या आपके रूप-रंग में किसी प्रकार के शारीरिक सुधार की आवश्यकता नहीं होती। आकर्षण सुंदरता का नहीं, बल्कि मनोविज्ञान का खेल है, और इस खेल में निपुण होना किसी भी व्यक्ति के बस में है। जुलाई का महीना आपको आकर्षण के ऐसे हथियारों से लैस करेगा कि आपके आसपास के लोग धीरे-धीरे बिना जाने ही अपना प्रतिरोध खो बैठेंगे कि यह कैसे और क्यों हुआ। यह नाजुक समय के लिए एक युद्ध कला है।

मैं आपको यह सोचने से दूर ले जाना चाहता हूँ कि आकर्षण केवल पुरुषों द्वारा महिलाओं पर या महिलाओं द्वारा पुरुषों पर किया जाने वाला काम नहीं है। यह हमारी संस्कृति में व्याप्त है। यह

विज्ञापन में है। यह मार्केटिंग में है। यह इंटरनेट पर है। यह राजनीति में है।

हर मामले में थोड़ा अंतर होता है। बेशक, यौन प्रलोभन और किसी राजनेता द्वारा अमेरिकी जनता को लुभाना या किसी इन्फ्लुएंसर द्वारा अपने फॉलोअर्स को लुभाना बिल्कुल एक जैसा नहीं होता। लेकिन प्रक्रिया, प्रभाव डालने का तरीका, मोह, सब कुछ समान होता है।

मैं लोगों से कहता हूँ कि यह कुछ वैसा ही है जैसे कोई फिल्म देखते समय आपको लगता है कि फिल्म आप पर जादू कर रही है। यह आपको कहानी में खींच लेती है। यह आप पर भावनात्मक प्रभाव डालती है। यह आपको आपकी रोज़मर्रा की नीरस दिनचर्या से दूर ले जाकर एक जादुई सफर पर ले जाती है। फिल्म के अंत तक, आप या तो रो पड़ते हैं, या हँस पड़ते हैं, या जो भी भावना हो। यह एक प्रकार का आकर्षण है। निर्देशक, लेखक, अभिनेता और अभिनेत्रियाँ आपके मन पर गहरा प्रभाव डाल चुके होते हैं।

लोग अपने जीवन में इस तरह के आकर्षण के लिए तरस रहे हैं। वे कुछ जादू चाहते हैं। वे कुछ रोमांच चाहते हैं। वे आनंद चाहते हैं। वे एक रोमांचक सफर पर जाना चाहते हैं।

यह बचपन से ही मन में बैठी एक इच्छा है। मोहक होना किसी व्यक्ति के भीतर छिपे बच्चे को जगाने जैसा है। जब आप बच्चे थे, तो सबसे बड़ा सुख क्या था? माँ या पिताजी द्वारा गोद में उठाया जाना, हवा में घुमाना, मोड़ना और घुमाना। यह एहसास कि कोई आपको कहीं ले जा रहा है, कि आप उनके वश में हैं—इससे आपको हंसी आती थी, इससे आपको असीम आनंद मिलता था। यही उस फिल्म को देखते समय हो रहा है: यह आपको एक ऐसी यात्रा पर ले जा रही है जहाँ आपको ठीक से पता नहीं है कि आप कहाँ जा रहे हैं या क्या हो रहा है।

लोगों के जीवन में इसकी पर्याप्त मात्रा नहीं है। यह एक अद्भुत शक्ति है जो आपके पास हो सकती है।

इसकी शुरुआत एक आकर्षक व्यक्तित्व बनने की चाहत से होती है। आप शायद सोचें, "अरे, मैं आकर्षक व्यक्तित्व नहीं बनना चाहता, मुझे आकर्षण में कोई दिलचस्पी नहीं है।" लेकिन नहीं, आप चाहते हैं। जी हाँ, आप चाहते हैं। ज़रा उन दीवारों के बारे में सोचिए जो लोग आमतौर पर अपने चारों ओर खड़ी कर लेते हैं—आप अपने बच्चों से बात नहीं कर पाते, आप अपने जीवनसाथी से, उस कर्मचारी से, उन सहकर्मियों से। वे आपसे मुंह मोड़ लेते हैं। इससे आपको बहुत निराशा होती है। अब अपने जीवन के उस पल के बारे में सोचिए जब आपने महसूस किया हो कि आप किसी दूसरे व्यक्ति पर अपना प्रभाव जमा सकते हैं, कि कोई आपके वश में आ गया हो, कि आपकी बातों ने उन्हें उत्साहित किया हो और उनमें रुचि जगाई हो। आपके बीच की बातचीत में एक अलग ही ऊर्जा होती है। यह अद्भुत है। यह बहुत शक्तिशाली है। आप ऐसा और अनुभव करना चाहते हैं। आप आकर्षण पैदा करने में सक्षम होना चाहते हैं। आप उन दीवारों को भेदना चाहते हैं जो लोग आमतौर पर अपने दिलों और दिमागों के चारों ओर खड़ी कर लेते हैं।

सबसे पहली बात तो यह है: आप अपने जीवन में आकर्षण चाहते हैं।

अगली बात ये है: आपको आकर्षण के बारे में गलतफहमी है। ज्यादातर लोगों को होती है। ये बहुत ही ठंडे दिमाग से सोची-समझी रणनीतियों के बारे में नहीं है। इसमें सहजता होनी चाहिए। अगर आप आकर्षण की प्रक्रिया में बहुत ज्यादा हिसाब-किताब करते हैं—जैसे, मैं ये करने वाला

हूँ, स्टेप A फिर B फिर C—तो ये आकर्षक नहीं है। लोग आपकी इस बेरुखी को भांप लेते हैं। हमें महसूस होता है कि दूसरा व्यक्ति बहुत ज्यादा कोशिश कर रहा है, जैसे उसने 'द आर्ट ऑफ सेडक्शन' पढ़ी हो, जैसे वो चौबीस रणनीतियों को अपना रहा हो। ये काम नहीं करता।

आपको अपने अंदर मौजूद स्वाभाविक गुणों को बाहर लाना होगा। और मेरा मानना है कि हर व्यक्ति में कुछ ऐसे स्वाभाविक गुण होते हैं जो उसे स्वाभाविक रूप से आकर्षक बनाते हैं। ये गुण आपमें निहित हैं। ये छिपे हुए हैं। ये बाहर आना चाहते हैं। और यही बात आपको एक दिलचस्प और कुशल आकर्षणकर्ता बनाएगी।

और साथ ही, जीवन के प्रति मोहक दृष्टिकोण अपनाना: यह सब एक खेल है, एक मैदान है। यह जानते हुए कि नैतिकतावादी, वे संकीर्ण सोच वाले दबे-कुचले लोग जो मोहक की बुराइयों के बारे में बड़बड़ाते हैं, गुप्त रूप से उनकी शक्ति से ईर्ष्या करते हैं, वे दूसरों की राय की परवाह नहीं करते। वे नैतिक निर्णयों में नहीं पड़ते—इससे कम मोहक और कुछ नहीं हो सकता।

सब कुछ लचीला, परिवर्तनशील है, जीवन की ही तरह। प्रलोभन एक प्रकार का छल है, लेकिन लोग गुमराह होना चाहते हैं, वे प्रलोभित होने के लिए तरसते हैं।

किसी भी प्रकार की नैतिकतावादी प्रवृत्ति से छुटकारा पाएं, मोहक व्यक्ति के चंचल दर्शन को अपनाएं, और आप पाएंगे कि बाकी की प्रक्रिया आसान और स्वाभाविक है।

1 जुलाई

एक मोहक व्यक्ति की नज़रों से दुनिया को देखो

मोहक शक्ति प्राप्त करने के लिए आपके चरित्र में पूर्ण परिवर्तन या आपके रूप-रंग में किसी प्रकार का शारीरिक सुधार आवश्यक नहीं है। मोहक आकर्षण सौंदर्य का खेल नहीं, बल्कि मनोविज्ञान का खेल है, और कोई भी व्यक्ति इस खेल में निपुण हो सकता है। इसके लिए बस इतना ही आवश्यक है कि आप दुनिया को एक मोहक व्यक्ति की दृष्टि से देखें। एक मोहक व्यक्ति जीवन को रंगमंच की तरह देखता है, और हर किसी को एक अभिनेता मानता है। अधिकांश लोग जीवन में अपनी सीमित भूमिकाओं के कारण दुखी महसूस करते हैं। दूसरी ओर, मोहक व्यक्ति कोई भी हो सकता है और अनेक भूमिकाएँ निभा सकता है। मोहक व्यक्तियों को प्रदर्शन करने में आनंद आता है और वे अपनी पहचान, स्वयं होने की आवश्यकता, या स्वाभाविक होने की आवश्यकता से बोझिल नहीं होते। उनकी यही स्वतंत्रता, शरीर और आत्मा की यही सहजता उन्हें आकर्षक बनाती है। लोगों के जीवन में वास्तविकता की नहीं, बल्कि भ्रम, कल्पना और खेल की कमी होती है। जो लोग आपको लुभाने के लिए कपड़े पहनते हैं, जिन जगहों पर वे आपको ले जाते हैं, उनके शब्द और कार्य, सब कुछ थोड़ा बढ़ा-चढ़ाकर पेश किया जाता है - बहुत ज्यादा नाटकीय नहीं, बल्कि अवास्तविकता का एक मनमोहक स्पर्श लिए हुए, मानो आप दोनों किसी काल्पनिक कहानी को जी रहे हों या किसी फिल्म के किरदार हों।
दैनिक नियम: प्रलोभन वास्तविक जीवन में एक प्रकार का रंगमंच है, भ्रम और वास्तविकता का मिलन। प्रलोभन की कला, प्रस्तावना

2 जुलाई

विलंब संतुष्टि

संतुष्टि को टालने की क्षमता ही मोहक कला का सबसे बड़ा हुनर है—इंतज़ार कराते हुए, शिकार को अपने वश में कर लिया जाता है। नखरेबाज़ औरतें इस खेल की माहिर होती हैं, जो उम्मीद और निराशा के बीच उतार-चढ़ाव का खेल खेलती हैं। वे इनाम का लालच देती हैं—शारीरिक सुख, खुशी, प्रसिद्धि, शक्ति—लेकिन ये सब कुछ हाथ नहीं लगता; फिर भी, यही बात उनके शिकार को उनके पीछे और भी ज़्यादा खींच लाती है। नखरेबाज़ औरतें पूरी तरह आत्मनिर्भर लगती हैं: मानो वे कह रही हों कि उन्हें आपकी ज़रूरत नहीं है, और उनका आत्ममुग्धता बेहद आकर्षक साबित होती है। आप उन्हें जीतना चाहते हैं, लेकिन सारी शक्ति उन्हीं के हाथ में होती है। नखरेबाज़ की रणनीति कभी भी पूरी संतुष्टि न देना होती है। नखरेबाज़ की तरह कभी गर्म तो कभी ठंडी प्रतिक्रिया दें, और आप अपने शिकार को अपने पीछे दौड़ाते रहेंगे। आपको प्यार और इच्छा के एक अहम पहलू को समझना होगा: आप जितना ज़्यादा किसी का पीछा करेंगे, उतना ही ज़्यादा संभावना है कि आप उसे खुद से दूर भगा देंगे। बहुत ज़्यादा ध्यान कुछ समय के लिए दिलचस्प लग सकता है, लेकिन जल्द ही यह उबाऊ हो जाता है और अंत में घुटन और डर का कारण बन जाता है। यह कमज़ोरी और ज़रूरतमंदता का संकेत देता है, जो एक अप्रिय संयोजन है। हम कितनी बार यह गलती करते हैं, यह सोचकर कि हमारी लगातार उपस्थिति उन्हें आश्वस्त कर देगी। लेकिन नखरेबाज़ महिलाओं को इस विशेष गतिशीलता की सहज समझ होती है। चुनिंदा रूप से पीछे हटने में माहिर, वे ठंडेपन का संकेत देती हैं, कभी-कभी खुद को अनुपस्थित कर लेती हैं ताकि अपने शिकार को असमंजस में, आश्चर्यचकित और उत्सुक बनाए रखें। उनका पीछे हटना उन्हें रहस्यमय बना देता है, और हम उन्हें अपनी कल्पनाओं में संजो लेते हैं। (दूसरी ओर, जान-पहचान हमारी बनाई हुई छवि को कमज़ोर कर देती है।) दूरी का एक दौर भावनाओं को और भी भड़का देता है; हमें क्रोधित करने के बजाय, यह हमें असुरक्षित बना देता है। शायद वे वास्तव में हमें पसंद नहीं करतीं, शायद हमने उनकी रुचि खो दी है। एक बार जब हमारा आत्मसम्मान दांव पर लग जाता है, तो हम नखरेबाज़ महिला के आगे झुक जाते हैं, सिर्फ यह साबित करने के लिए कि हम अभी भी आकर्षक हैं।

दैनिक नियम: नखरेबाज़ स्त्री का सार छेड़छाड़ और प्रलोभन में नहीं, बल्कि उसके बाद पीछे हटने, भावनात्मक अलगाव में निहित है। यही इच्छा को वश में करने की कुंजी है। मोहक स्त्रीत्व की कला: नखरेबाज़ स्त्री

3 जुलाई

अपनी दृष्टि बाहर की ओर रखें

आकर्षण पैदा करने वाले कभी आत्ममुग्ध नहीं होते। उनकी नज़र अंतर्मुखी नहीं, बल्कि बहिर्मुखी होती है। इसके कई कारण हैं। पहला, आत्ममुग्धता असुरक्षा की निशानी है; यह आकर्षण के विपरीत है। हर किसी में असुरक्षा की भावना होती है, लेकिन आकर्षण पैदा करने वाले उन्हें नज़रअंदाज़ करना जानते हैं, और दुनिया में खोकर आत्मसंदेह के क्षणों से उबरने का उपाय ढूंढते हैं। इससे उनमें एक उत्साह का भाव पैदा होता है—हम उनके आसपास रहना चाहते हैं। दूसरा, किसी के व्यक्तित्व को समझना, यह कल्पना करना कि वह कैसा महसूस करता है, आकर्षण पैदा करने वाले को बहुमूल्य जानकारी इकट्ठा करने में मदद करता है, यह जानने में कि उस व्यक्ति को क्या पसंद है, क्या चीज़ उसे सोचने-समझने की क्षमता खोने और जाल में फंसने पर मजबूर कर सकती है। ऐसी जानकारी से लैस होकर, आकर्षण पैदा करने वाला केंद्रित और व्यक्तिगत ध्यान दे सकता है—जो आज की दुनिया में एक दुर्लभ गुण है, जहाँ अधिकतर लोग हमें केवल अपने पूर्वाग्रहों के पर्दे के पीछे से ही देखते हैं।

दैनिक नियम: जब आप किसी से मिलते हैं, तो आपका पहला कदम उस व्यक्ति के व्यक्तित्व को समझना, उसकी नज़रों से दुनिया को देखना होता है। - आकर्षण की कला, प्रस्तावना

4 जुलाई

सहानुभूतिपूर्ण दृष्टिकोण

आपके सामने सबसे बड़ा खतरा यह है कि आप यह मान लेते हैं कि आप लोगों को अच्छी तरह समझते हैं और उनका तुरंत आकलन कर लेते हैं। इसके बजाय, आपको यह मानकर चलना होगा कि आप अज्ञानी हैं और आपके अंदर कुछ स्वाभाविक पूर्वाग्रह हैं जो आपको लोगों के बारे में गलत राय बनाने पर मजबूर करते हैं। आप जिनसे भी मिलते हैं, वे एक अनछुए देश की तरह हैं, जिनकी अपनी एक खास मनोवैज्ञानिक संरचना होती है, जिसे आपको ध्यान से समझना होगा। यह लचीला और खुला दृष्टिकोण रचनात्मक ऊर्जा के समान है—अधिक संभावनाओं और विकल्पों पर विचार करने की तत्परता। वास्तव में, अपनी सहानुभूति विकसित करने से आपकी रचनात्मक क्षमता भी बढ़ेगी। अपने दृष्टिकोण में इस बदलाव की शुरुआत करने का सबसे अच्छा तरीका आपकी रोज़मर्रा की बातचीत है। बोलने और अपनी राय देने की अपनी स्वाभाविक प्रवृत्ति को उलट कर देखें और दूसरे व्यक्ति का दृष्टिकोण सुनने की इच्छा रखें। इस दिशा में आपके अंदर अपार जिज्ञासा है। अपने निरंतर आंतरिक संवाद को यथासंभव कम करें। दूसरे व्यक्ति पर पूरा ध्यान दें। यहां महत्वपूर्ण बात है आपके सुनने की क्षमता, ताकि बातचीत के दौरान आप दूसरे व्यक्ति द्वारा कही गई बातों या अनकही बातों को, जिन्हें आपने महसूस किया हो, दोहरा सकें। इसका बहुत ही आकर्षक प्रभाव पड़ेगा।

दैनिक नियम: जल्दबाजी में निर्णय लेने की अपनी प्रवृत्ति को त्याग दें। लोगों को नए नजरिए से देखने के लिए अपना मन खुला रखें। यह न मानें कि आप उनके समान हैं या वे आपके मूल्यों को साझा करते हैं। मानव स्वभाव के नियम, 2: आत्म-प्रेम को सहानुभूति में बदलें—आत्ममुग्धता का नियम

5 जुलाई

वर्जित और अनैतिक बातों को उजागर करें

आज की दुनिया में लोग निजी व्यवहार पर लगी पाबंदियों को हटाने और हर चीज़ को अधिक स्वतंत्र बनाने के लिए बेताब हैं, लेकिन इससे आकर्षण और भी कठिन और कम रोमांचक हो जाता है। अपराध और उल्लंघन की भावना को फिर से जगाने के लिए हर संभव प्रयास करें, भले ही वह केवल मनोवैज्ञानिक या काल्पनिक ही क्यों न हो। आकर्षण को अंजाम तक पहुँचाने से पहले बाधाओं को पार करना, सामाजिक नियमों का उल्लंघन करना और कानूनों को तोड़ना आवश्यक है। ऐसा लग सकता है कि एक उदार समाज में बहुत कम सीमाएँ होती हैं; लेकिन कुछ सीमाएँ ढूँढ़ें। सीमाएँ, पवित्र मान्यताएँ, व्यवहारिक मानक हमेशा मौजूद रहेंगे—ये सभी उल्लंघन और वर्जित कार्यों को भड़काने के लिए अंतहीन हथियार हैं। एक बार उल्लंघन की इच्छा आपके लक्ष्यों को आपकी ओर खींच ले, तो उनके लिए रुकना मुश्किल हो जाएगा।
दैनिक नियम: उन्हें उनकी कल्पना से परे ले जाएं—अपराधबोध और मिलीभगत की साझा भावना एक मजबूत बंधन का निर्माण करेगी। प्रलोभन की कला: वर्जित और अनैतिक भावनाओं को उजागर करें।

6 जुलाई

सॉफ्ट सेल

मान लीजिए आपका लक्ष्य खुद को एक व्यक्तित्व, एक ट्रेंडसेटर या किसी पद के उम्मीदवार के रूप में प्रस्तुत करना है। इसके दो तरीके हैं: सीधा और प्रभावी तरीका (प्रत्यक्ष दृष्टिकोण) और अप्रत्यक्ष तरीका (अप्रत्यक्ष दृष्टिकोण)। सीधे तरीके में आप अपनी बात को मजबूती और सीधे तौर पर रखते हैं। आप अपनी उपलब्धियों का बखान करते हैं, आंकड़े पेश करते हैं, विशेषज्ञों की राय लेते हैं, यहां तक कि श्रोताओं को यह कहकर डराने की कोशिश भी करते हैं कि अगर वे आपकी बात को नजरअंदाज करेंगे तो उन्हें नुकसान होगा। कुछ लोग नाराज हो सकते हैं और आपकी बात को मानने से इनकार कर सकते हैं, भले ही आप जो कह रहे हैं वह सच हो। कुछ लोगों को लगेगा कि आप उन्हें गुमराह कर रहे हैं—विशेषज्ञों और आंकड़ों पर कौन भरोसा कर सकता है, और आप इतनी मेहनत क्यों कर रहे हैं? दूसरी ओर, अप्रत्यक्ष तरीका लाखों लोगों को आकर्षित कर सकता है क्योंकि यह मनोरंजक होता है, सुनने में अच्छा लगता है और इसे बिना किसी को परेशान किए दोहराया जा सकता है। इस तकनीक का आविष्कार सत्रहवीं शताब्दी के यूरोप के महान धोखेबाजों ने किया था। अपने औषधियों और जादुई मिश्रणों को बेचने के लिए, वे पहले एक तमाशा करते थे—जोकर, संगीत, वाडेविल शैली के करतब—जिनका उनके उत्पाद से कोई लेना-देना नहीं होता था। भीड़ जमा हो जाती थी, और जैसे ही दर्शक हंसते और आराम महसूस करते, वह धोखेबाज मंच पर आता और संक्षेप में नाटकीय ढंग से औषधि के चमत्कारी प्रभावों के बारे में बताता। सदियों से, प्रचारकों, विज्ञापनदाताओं, राजनीतिक रणनीतिकारों और अन्य लोगों ने इस पद्धति को नई ऊंचाइयों पर पहुंचाया है, लेकिन सॉफ्ट सेल के मूल सिद्धांत वही रहे हैं: अपने नाम या संदेश के आसपास सकारात्मक माहौल बनाकर लोगों को प्रसन्न करना।
दैनिक नियम: कभी भी ऐसा न दिखाएं कि आप कुछ बेच रहे हैं—इससे चालाकी और संदेह पैदा होगा। इसके बजाय, मनोरंजन और सकारात्मक भावनाओं को प्राथमिकता दें, और अप्रत्यक्ष रूप से बिक्री को अंजाम दें। द आर्ट ऑफ सेडक्शन: सॉफ्ट सेडक्शन—आम लोगों को कुछ भी कैसे बेचें

7 जुलाई

इच्छा की वस्तु प्रतीत होना
अक्सर हम किसी एक चीज़ को दूसरी चीज़ से ज़्यादा पसंद करते हैं क्योंकि हमारे दोस्त उसे पहले से ही पसंद करते हैं या उस चीज़ का समाज में विशेष महत्व होता है। . . . जब हम किसी पुरुष या स्त्री के बारे में कहते हैं कि वह आकर्षक है, तो असल में हमारा मतलब होता है कि दूसरे लोग उसे पसंद करते हैं। — सर्गे मोस्कोविसी

जो व्यक्ति दूसरों से दूर रहता है या उन्हें नज़रअंदाज़ करता है, उसकी ओर कम ही लोग आकर्षित होते हैं; लोग उन्हीं के आस-पास इकट्ठा होते हैं जो पहले से ही लोगों का ध्यान आकर्षित कर चुके होते हैं। हम वही चाहते हैं जो दूसरे चाहते हैं। अपने शिकार को करीब लाने और उन्हें आप पर अधिकार जमाने के लिए, आपको एक ऐसी छवि बनानी होगी जिसमें आप कई लोगों द्वारा चाहे और तरसाए जा रहे हों। आपके ध्यान का केंद्र बनना, प्रशंसकों की भीड़ से आपको जीतना उनके लिए गर्व की बात बन जाएगी। विपरीत लिंग के लोगों - दोस्तों, पुराने प्रेमियों, वर्तमान चाहने वालों - से घिरे रहकर लोकप्रियता का भ्रम पैदा करें। ऐसे त्रिकोण बनाएं जो प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा दें और आपका मूल्य बढ़ाएं।
दैनिक नियम: ऐसी प्रतिष्ठा बनाएं जो आपसे पहले ही जानी जाए: यदि कई लोग आपके आकर्षण के वश में आ चुके हैं, तो इसका कोई कारण अवश्य होगा। मोहक कला: इच्छा की वस्तु के रूप में प्रकट हों—त्रिकोणीय संबंध बनाएं।

8 जुलाई

मोह-विरोधी

आकर्षण-विरोधी अनेक रूपों और प्रकारों में पाए जाते हैं, लेकिन उनमें से लगभग सभी में एक समान विशेषता होती है, जो उनकी अरुचि का कारण है: असुरक्षा। हम सभी असुरक्षित हैं और इससे पीड़ित भी होते हैं। फिर भी, हम कभी-कभी इन भावनाओं पर काबू पा लेते हैं; एक मोहक अनुभव हमें हमारी सामान्य आत्म-मग्नता से बाहर निकाल सकता है, और जिस हद तक हम आकर्षित करते हैं या आकर्षित होते हैं, हम ऊर्जावान और आत्मविश्वासी महसूस करते हैं। हालांकि, आकर्षण-विरोधी इतने असुरक्षित होते हैं कि वे मोहक प्रक्रिया में शामिल नहीं हो पाते। उनकी ज़रूरतें, उनकी चिंताएँ, उनका आत्म-सचेतन उन्हें रोक लेते हैं। वे आपकी ओर से थोड़ी सी भी अस्पष्टता को अपने अहंकार पर आहत मानते हैं; वे पीछे हटने के ज़रा से भी संकेत को विश्वासघात समझते हैं और इसके बारे में कड़वी शिकायत करने की संभावना रखते हैं। यह आसान लगता है: आकर्षण-विरोधी दूर भगाते हैं, इसलिए दूर भगाएँ—उनसे बचें। दुर्भाग्य से, कई आकर्षण-विरोधी पहली नज़र में पहचाने नहीं जा सकते। वे अधिक सूक्ष्म होते हैं, और यदि आप सावधान नहीं रहे तो वे आपको एक बेहद असंतोषजनक रिश्ते में फंसा लेंगे। आपको उनके स्वार्थ और असुरक्षा के संकेतों को खोजना होगा: शायद वे कंजूस हों, या असामान्य दृढ़ता से बहस करते हों, या अत्यधिक आलोचनात्मक हों। शायद वे आपको बिना किसी योग्यता के प्रशंसा करते हों, आपके बारे में कुछ भी जाने बिना ही अपने प्यार का इज़हार कर देते हों। या, सबसे महत्वपूर्ण बात, वे छोटी-छोटी बातों पर ध्यान नहीं देते। चूंकि वे यह नहीं देख पाते कि आपमें क्या अलग है, इसलिए वे सूक्ष्म ध्यान से आपको आश्चर्यचकित नहीं कर सकते। उनमें वह सूक्ष्मता नहीं होती जो आकर्षण के लिए आवश्यक आनंद का वादा कर सके।

दैनिक नियम: अपने आप को और अपनी असुरक्षाओं से बाहर निकलकर, उनकी आत्मा में उतरकर, किसी भी प्रकार की मोहक प्रवृत्ति से छुटकारा पाएं। मोहक कला: मोह-विरोधी

उन्हें ऐसा महसूस कराएं कि वे आपको लाड़-प्यार करना चाहें।

लोग अक्सर गलतफहमी में रहते हैं कि किसी व्यक्ति को आकर्षक और मोहक बनाने वाली चीज़ें शारीरिक सुंदरता, शालीनता या स्पष्ट कामुकता होती हैं। लेकिन कोरा पर्ल असाधारण रूप से सुंदर नहीं थीं; उनका शरीर लड़कों जैसा था और उनका पहनावा भड़कीला और बेस्वाद था। फिर भी, यूरोप के सबसे आकर्षक पुरुष उनके प्रति आकर्षित होने के लिए होड़ करते थे, और अक्सर इस प्रक्रिया में खुद को बर्बाद कर लेते थे। यह कोरा का आत्मविश्वास और रवैया था जिसने उन्हें मोहित कर लिया। अपने पिता द्वारा अत्यधिक लाड़-प्यार से पली-बढ़ी, वह सोचती थी कि लाड़-प्यार करना स्वाभाविक है—कि सभी पुरुषों को ऐसा ही करना चाहिए। इसका परिणाम यह हुआ कि एक बच्चे की तरह, उसने कभी किसी को खुश करने की कोशिश नहीं की। कोरा की सशक्त स्वतंत्रता की भावना ही पुरुषों को उसे पाने के लिए प्रेरित करती थी। सबक सरल है: माता-पिता द्वारा लाड़-प्यार पाने में भले ही देर हो गई हो, लेकिन दूसरों से लाड़-प्यार पाने में कभी देर नहीं होती। यह सब आपके रवैये पर निर्भर करता है। लोग उन लोगों की ओर आकर्षित होते हैं जो जीवन से बहुत अपेक्षा रखते हैं, जबकि वे उन लोगों का अनादर करते हैं जो डरपोक और कम अपेक्षा रखने वाले होते हैं।

दैनिक नियम: बेकाबू स्वतंत्रता हम पर उत्तेजक प्रभाव डालती है: यह हमें आकर्षित करती है, साथ ही साथ एक चुनौती भी पेश करती है—हम ही इसे वश में करना चाहते हैं, इस उत्साही व्यक्ति को अपने वश में करना चाहते हैं। प्रलोभन की कला: प्राकृतिक

10 जुलाई

वायरल प्रभाव उत्पन्न करना

जैसे ही लोगों को पता चलता है कि आप किसी चीज़ के पीछे पड़े हैं—चाहे वो वोट हो या बिक्री—वे विरोध करने लगते हैं। लेकिन अपनी बिक्री की पेशकश को किसी समाचार घटना के रूप में पेश करें, तो न केवल आप उनके विरोध को दरकिनार कर पाएंगे, बल्कि एक ऐसा सामाजिक चलन भी खड़ा कर सकते हैं जो आपके लिए बिक्री का काम करेगा। इसके लिए, आपके द्वारा आयोजित घटना मीडिया में कवर की गई अन्य सभी घटनाओं से अलग होनी चाहिए, लेकिन इतनी अलग भी नहीं होनी चाहिए कि वह बनावटी लगे। समाचारों में आने वाली घटना को वास्तविकता की मुहर मिल जाती है। इस कृत्रिम घटना को सकारात्मक अर्थ देना महत्वपूर्ण है। देशभक्ति, कामुकता, आध्यात्मिकता—कुछ भी सुखद और लुभावना—अपने आप ही असर करने लगता है। भला कौन विरोध कर सकता है? लोग अनजाने में ही भीड़ में शामिल हो जाते हैं। सक्रिय भागीदारी का एहसास लुभाने के लिए बहुत ज़रूरी है। कोई भी बढ़ते आंदोलन से अलग-थलग महसूस नहीं करना चाहता। अपने संदेश को एक चलन के रूप में घोषित करें और वह चलन बन जाएगा। लक्ष्य एक तरह का वायरल प्रभाव पैदा करना है, जिससे अधिक से अधिक लोग आपके द्वारा पेश की जा रही चीज़ को पाने की इच्छा से प्रभावित हो जाएं।
दैनिक नियम: किसी प्रवृत्ति या जीवनशैली में अग्रणी प्रतीत हों और लोग पीछे छूट जाने के डर से आपका अनुसरण करेंगे। आकर्षण की कला: सौम्य आकर्षण—जनता को कुछ भी कैसे बेचें

11 जुलाई

दोस्त से प्रेमी तक
मैं उसके पास नहीं जाता, मैं बस उसके अस्तित्व की परिधि के चारों ओर घूमता हूँ... यही वह पहला जाल है जिसमें उसे बुना जाना चाहिए। — सोरेन कीर्केगार्ड

दोस्ती से प्यार की ओर बढ़ना बिना किसी दिखावे के भी सफल हो सकता है। सबसे पहले, अपने लक्ष्य के साथ दोस्ताना बातचीत से आपको उनके चरित्र, उनकी पसंद, उनकी कमजोरियों और बचपन की उन इच्छाओं के बारे में बहुमूल्य जानकारी मिलेगी जो उनके वयस्क व्यवहार को नियंत्रित करती हैं। दूसरे, अपने लक्ष्य के साथ समय बिताकर आप उन्हें अपने साथ सहज महसूस करा सकते हैं। यह मानते हुए कि आप केवल उनके विचारों और उनकी संगति में रुचि रखते हैं, वे अपना प्रतिरोध कम कर देंगे, जिससे पुरुषों और महिलाओं के बीच आमतौर पर होने वाला तनाव कम हो जाएगा। अब वे कमजोर स्थिति में हैं, क्योंकि आपकी दोस्ती ने उनके शरीर यानी उनके मन का सुनहरा द्वार खोल दिया है। इस बिंदु पर कोई भी आकस्मिक टिप्पणी, कोई भी हल्का शारीरिक स्पर्श, एक अलग विचार को जन्म देगा, जो उन्हें चौंका देगा: शायद आपके बीच कुछ और भी हो सकता है। एक बार जब यह भावना जागृत हो जाती है, तो वे सोचेंगे कि आपने पहल क्यों नहीं की, और वे खुद पहल करेंगे, इस भ्रम का आनंद लेते हुए कि वे नियंत्रण में हैं। आकर्षण में इससे अधिक प्रभावी कुछ नहीं है कि जिसे आकर्षित किया जा रहा है उसे यह सोचने पर मजबूर कर दिया जाए कि वही आकर्षित कर रहा है।
दैनिक नियम: एक अपेक्षाकृत तटस्थ संबंध विकसित करें, धीरे-धीरे मित्रता से प्रेमी की ओर बढ़ें।
आकर्षण की कला: सुरक्षा की झूठी भावना पैदा करें—अप्रत्यक्ष रूप से संपर्क करें।

12 जुलाई

उनकी अपेक्षाओं को नजरअंदाज करें

बहुत अधिक स्थिरता से जानलेवा ऊब पैदा होती है। एकरूपता प्रेम को नष्ट कर देती है, क्योंकि जैसे ही प्रेम के मामले में विधि का भाव आ जाता है, जुनून गायब हो जाता है, सुस्ती हावी हो जाती है, थकान हावी होने लगती है, और अंततः अरुचि के साथ यह अध्याय समाप्त हो जाता है। —निनोन डी ल'एनक्लोस

परिचय आकर्षण को नष्ट कर देता है। यदि आपका साथी आपके बारे में सब कुछ जान लेता है, तो रिश्ते में सहजता तो आ जाती है, लेकिन कल्पना और चिंता का तत्व खो जाता है। चिंता और थोड़े से भय के बिना, कामुक तनाव समाप्त हो जाता है। याद रखें: वास्तविकता आकर्षक नहीं होती। कुछ रहस्य बनाए रखें, अन्यथा आपको सहज मान लिया जाएगा। इसके बाद जो होगा, उसके लिए आप स्वयं ही जिम्मेदार होंगे।

दैनिक नियम: अपने चरित्र में कुछ अंधेरे पहलू बनाए रखें, अपेक्षाओं को चुनौती दें, अनुपस्थिति का उपयोग उस चिपचिपे, अधिकारवादी आकर्षण को तोड़ने के लिए करें जो परिचितता को पनपने देता है। मोहक कला: दुष्प्रभावों से सावधान रहें।

13 जुलाई

विरोधाभासों का उपयोग करें

सुस्त या अनाकर्षक लोगों का सावधानीपूर्वक फायदा उठाकर आप तुलनात्मक रूप से अधिक आकर्षक बन सकते हैं। उदाहरण के लिए, किसी सामाजिक समारोह में, सुनिश्चित करें कि आपके लक्ष्य को सबसे उबाऊ व्यक्ति से बात करनी पड़े। फिर आप उनकी मदद के लिए आगे आएं और आपका लक्ष्य आपको देखकर प्रसन्न हो जाएगा। सोरेन कीर्केगार्ड की रचना 'द सेड्यूसर डायरी' में, जोहान्स भोली-भाली युवती कॉर्डेलिया पर मोहित होने की इच्छा रखता है। यह जानते हुए कि उसका मित्र एडवर्ड बेहद शर्मीला और सुस्त है, वह उसे कॉर्डेलिया को रिझाने के लिए प्रोत्साहित करता है; एडवर्ड के कुछ हफ्तों के ध्यान से कॉर्डेलिया की नज़रें किसी और की ओर भटकने लगेंगी, किसी भी और की ओर, और जोहान्स यह सुनिश्चित करेगा कि उसकी नज़रें उस पर टिक जाएं। जोहान्स ने रणनीति और दांव-पेच का सहारा लिया, लेकिन लगभग हर सामाजिक परिवेश में ऐसे विरोधाभास मौजूद होते हैं जिनका आप सहजता से लाभ उठा सकते हैं।

दैनिक नियम: विरोधाभासों का उपयोग करें—या तो अपने सामाजिक समूह में सबसे दुर्लभ आकर्षक गुणों (हास्य, जीवंतता आदि) को विकसित और प्रदर्शित करें, या ऐसा समूह चुनें जिसमें आपके स्वाभाविक गुण दुर्लभ हों और निखर सकें। आकर्षण की कला: इच्छा का पात्र बनें—त्रिकोणीय संबंध बनाएं।

14 जुलाई

सोच-समझकर आश्चर्य पैदा करें

बच्चे आमतौर पर जिद्दी और हठी होते हैं, जो जानबूझकर हमारी बात नहीं मानते। लेकिन एक ऐसी स्थिति होती है जब बच्चे खुशी-खुशी अपनी जिद्दीपन छोड़ देते हैं: जब उन्हें किसी सरप्राइज का वादा किया जाता है। शायद यह किसी डिब्बे में छिपा कोई उपहार हो, कोई ऐसा खेल जिसका अंत अनिश्चित हो, कोई अनजान मंजिल की यात्रा हो, या कोई रोमांचक कहानी जिसका अंत चौंकाने वाला हो। जब बच्चे किसी सरप्राइज का इंतजार कर रहे होते हैं, तो उनकी इच्छाशक्ति कुछ समय के लिए रुक जाती है। जब तक आप उनके सामने किसी संभावना का भाव रखते हैं, वे आपके वश में रहते हैं। यह बचकाना आदत हमारे भीतर गहराई से बसी होती है, और यही एक मूलभूत मानवीय आनंद का स्रोत है: एक ऐसे व्यक्ति के नेतृत्व में होना जो जानता है कि उसे कहाँ जाना है, और जो हमें एक यात्रा पर ले जाता है। किसी को आकर्षित करने के लिए, आपको लगातार तनाव और सस्पेंस बनाए रखना होता है, एक ऐसा एहसास कि आपके साथ कुछ भी पहले से पता नहीं है। जिस क्षण लोगों को यह महसूस होता है कि वे आपसे क्या उम्मीद कर सकते हैं, आपका जादू उन पर टूट जाता है। और तो और: आपने उन्हें शक्ति सौंप दी है। आकर्षित व्यक्ति को अपने साथ ले जाने और अपना दबदबा बनाए रखने का एकमात्र तरीका है सस्पेंस पैदा करना, एक सोची-समझी योजना के तहत सरप्राइज देना। लोगों को रहस्य पसंद होता है, और यही उन्हें अपने जाल में और गहराई तक खींचने की कुंजी है। ऐसा व्यवहार करें जिससे वे सोचने पर मजबूर हो जाएं, आखिर आप क्या करने वाले हैं? कुछ ऐसा करें जिसकी उन्हें आपसे उम्मीद न हो, इससे उन्हें एक सुखद सहजता का अनुभव होगा—वे आगे क्या होगा, इसका अनुमान नहीं लगा पाएंगे। आप हमेशा एक कदम आगे और नियंत्रण में रहेंगे। अचानक दिशा बदलकर उन्हें रोमांच का अनुभव कराएं।

डेली लॉ: आप अपने शिकार को चौंकाने के लिए कई तरह के सोचे-समझे तरीके अपना सकते हैं —अचानक संदेश भेजना, अप्रत्याशित रूप से प्रकट होना, उन्हें ऐसी जगह ले जाना जहाँ वे पहले कभी नहीं गए हों। लेकिन सबसे अच्छे वे आश्चर्य होते हैं जो आपके चरित्र के बारे में कुछ नया उजागर करते हैं। द आर्ट ऑफ सेडक्शन: उन्हें सस्पेंस में रखें—आगे क्या होगा?

15 जुलाई

अनुभव को और भी बेहतर बनाएं

मार्सेल प्राउस्ट के उपन्यास 'रिमेंबरेंस ऑफ थिंग्स पास्ट' में, स्वान नाम का पात्र धीरे-धीरे एक ऐसी स्त्री के प्रति आकर्षित हो जाता है जो वास्तव में उसके प्रकार की नहीं है। वह कला प्रेमी है और जीवन की उत्तम वस्तुओं से प्रेम करता है। वह निम्न वर्ग की है, कम परिष्कृत, यहाँ तक कि थोड़ी बेस्वाद भी। उसके मन में उसे काव्यमय बनाने वाली बात उनके साथ बिताए गए कुछ आनंदमय क्षणों की श्रृंखला है, वे क्षण जिन्हें वह तब से उसके साथ जोड़ता है। इनमें से एक क्षण एक सैलून में आयोजित संगीत कार्यक्रम है, जिसमें वह एक सोनाटा की एक मधुर धुन से मंत्रमुग्ध हो जाता है। जब भी वह उसके बारे में सोचता है, उसे यह छोटा सा वाक्यांश याद आ जाता है। उसके द्वारा दिए गए छोटे-छोटे उपहार, उसके द्वारा छुई या स्पर्श की गई वस्तुएँ, उसके लिए जीवंत हो उठती हैं। आपको अपने लक्ष्य के साथ ऐसे क्षणों को साझा करने का कोई तरीका खोजना होगा - एक संगीत कार्यक्रम, एक नाटक, एक आध्यात्मिक अनुभव, जो भी हो - ताकि वे आपके साथ कुछ उच्च को जोड़ें। आनंदमय क्षणों का एक साथ बिताया गया आकर्षण बहुत गहरा होता है। साथ ही, किसी भी प्रकार की वस्तु काव्यमय प्रतिध्वनि और भावनात्मक जुड़ाव से भरी हो सकती है। आपके द्वारा दिए गए उपहार और अन्य वस्तुएं आपकी उपस्थिति से ओतप्रोत हो सकती हैं; यदि वे सुखद यादों से जुड़ी हैं, तो उन्हें देखने से आपकी याद बनी रहती है और काव्यात्मकता की प्रक्रिया तेज हो जाती है।

दैनिक नियम: किसी भी प्रकार का उत्कृष्ट अनुभव, चाहे कलात्मक हो या आध्यात्मिक, सामान्य अनुभव की तुलना में मन में कहीं अधिक समय तक बना रहता है। आकर्षण की कला: अपनी उपस्थिति को काव्यमय बनाएं।

16 जुलाई

उनकी आत्मा में प्रवेश करें

महान, अदम्य प्रेम-प्रवणताएँ इस तथ्य से जुड़ी हैं कि एक प्राणी कल्पना करता है कि वह अपने सबसे गुप्त स्वरूप को दूसरे की आँखों के पर्दे के पीछे से उस पर जासूसी करते हुए देख रहा है।
—रॉबर्ट मुसिल

हम सभी आत्ममुग्ध होते हैं। बचपन में हमारी आत्ममुग्धता शारीरिक थी: हम अपनी छवि, अपने शरीर में रुचि रखते थे, मानो वह एक अलग अस्तित्व हो। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हमारी आत्ममुग्धता मनोवैज्ञानिक होती जाती है: हम अपनी पसंद, विचारों और अनुभवों में लीन हो जाते हैं। हमारे चारों ओर एक कठोर कवच बन जाता है। विडंबना यह है कि लोगों को इस कवच से बाहर निकालने का तरीका है उनके जैसा बनना, वास्तव में उनकी परछाईं बनना। आपको उनके मन का अध्ययन करने में दिन बिताने की आवश्यकता नहीं है; बस उनके मिजाज के अनुरूप ढलें, उनकी पसंद को अपनाएं, वे जो भी कहें, उसमें साथ दें। ऐसा करने से आप उनकी स्वाभाविक रक्षात्मकता को कम कर देंगे। आपके विचित्र व्यवहार या अलग आदतों से उनके आत्मसम्मान को कोई खतरा महसूस नहीं होगा। लोग वास्तव में खुद से प्यार करते हैं, लेकिन उन्हें सबसे ज्यादा खुशी तब होती है जब वे अपने विचारों और पसंद को किसी दूसरे व्यक्ति में प्रतिबिंबित होते देखते हैं। इससे उन्हें संतुष्टि मिलती है। उनकी आदत बन चुकी असुरक्षा गायब हो जाती है। अपनी परछाईं को देखकर वे सम्मोहित हो जाते हैं और आराम महसूस करते हैं। अब जब उनकी आंतरिक दीवार टूट चुकी है, तो आप धीरे-धीरे उन्हें अपनी ओर खींच सकते हैं और अंततः स्थिति को पलट सकते हैं। एक बार जब वे आपके प्रति खुले हो जाते हैं, तो उन पर अपने भावों और जोश का प्रभाव डालना आसान हो जाता है। दूसरे व्यक्ति के मन में प्रवेश करना एक प्रकार का सम्मोहन है; यह मनुष्य द्वारा ज्ञात सबसे कपटी और प्रभावी प्रकार का प्रभाव है।

दैनिक नियम: लोगों की स्वाभाविक हठधर्मिता और आत्ममुग्धता से बाहर निकलने के लिए उनकी आत्मा में प्रवेश करें। जल्द ही आप स्थिति को बदल सकते हैं: एक बार जब आप उनकी आत्मा में प्रवेश कर लेते हैं, तो आप उन्हें अपनी आत्मा में प्रवेश करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं, उस समय जब पीछे हटना बहुत देर हो चुकी होगी। आकर्षण की कला: उनकी आत्मा में प्रवेश करें।

17 जुलाई

प्रलोभन उत्पन्न करें

प्रलोभन से छुटकारा पाने का एकमात्र तरीका है उसके आगे झुक जाना। —ऑस्कर वाइल्ड

लोग प्रलोभन नहीं चाहते; प्रलोभन तो हर दिन होता है। लोग प्रलोभन के आगे झुकना चाहते हैं, उसके वश में हो जाना चाहते हैं। यही उनके जीवन के तनाव से मुक्ति पाने का एकमात्र तरीका है। प्रलोभन का विरोध करना, उसके आगे समर्पण करने से कहीं अधिक कठिन होता है। इसलिए, आपका काम एक ऐसा प्रलोभन उत्पन्न करना है जो रोज़मर्रा के प्रलोभन से कहीं अधिक शक्तिशाली हो। यह प्रलोभन उन पर केंद्रित होना चाहिए, उन पर व्यक्तिगत रूप से, उनकी कमजोरी पर लक्षित होना चाहिए। समझें: हर किसी की एक प्रमुख कमजोरी होती है, जिससे अन्य कमजोरियाँ उत्पन्न होती हैं। उनके बचपन की उस असुरक्षा, उनके जीवन की उस कमी को खोजें, और आपको उन्हें प्रलोभित करने की कुंजी मिल जाएगी। उनकी कमजोरी लालच, घमंड, ऊब, कोई गहरी दबी हुई इच्छा, या वर्जित फल की भूख हो सकती है। वे इसे उन छोटी-छोटी बातों से संकेत देते हैं जिन पर उनका सचेत नियंत्रण नहीं होता: उनके कपड़ों का तरीका, कोई आकस्मिक टिप्पणी। उनका अतीत, और विशेष रूप से उनके पिछले प्रेम संबंध, सुरागों से भरे होंगे। उन्हें उनकी कमजोरी के अनुरूप एक शक्तिशाली प्रलोभन दें, और आप उनमें उत्पन्न होने वाली आनंद की आशा को उससे जुड़े संदेह और चिंताओं से कहीं अधिक प्रमुख बना सकते हैं।

दैनिक नियम: उनकी उस कमजोरी को पहचानें, उस अकल्पनीय कल्पना को जो अभी तक साकार नहीं हुई है, और उन्हें संकेत दें कि आप उन्हें उसकी ओर ले जा सकते हैं। यह धन-दौलत हो सकती है, रोमांच हो सकता है, या वर्जित और गुप्त सुख हो सकते हैं; मुख्य बात यह है कि इसे अस्पष्ट रखें। प्रलोभन की कला: प्रलोभन उत्पन्न करें।

18 जुलाई

खुद को साबित करो

अपने कार्य को जितना हो सके उतना शानदार और वीरतापूर्ण बनाकर आप आकर्षण को एक नए स्तर पर ले जा सकते हैं, गहरी भावनाओं को जगा सकते हैं और अपने किसी भी छिपे हुए इरादे को छुपा सकते हैं। आपके द्वारा किए जा रहे बलिदान स्पष्ट रूप से दिखाई देने चाहिए; उनके बारे में बात करना या यह बताना कि आपको उनकी कितनी कीमत चुकानी पड़ी है, शेखी बघारने जैसा लगेगा। नींद खोएं, बीमार पड़ें, कीमती समय गंवाएं, अपना करियर दांव पर लगाएं, अपनी क्षमता से अधिक खर्च करें। आप प्रभाव के लिए इन सब बातों को बढ़ा-चढ़ाकर बता सकते हैं, लेकिन इस पर शेखी बघारते हुए या खुद पर तरस खाते हुए पकड़े न जाएं: खुद को कष्ट दें और उन्हें इसे देखने दें। चूंकि दुनिया में लगभग हर किसी का कोई न कोई स्वार्थ होता है, इसलिए आपका नेक और निस्वार्थ कार्य अप्रतिरोध्य होगा।
दैनिक नियम: एक नाटकीय, कठिन कार्य चुनें जो उसमें लगने वाले कष्ट और मेहनत को उजागर करे। आकर्षण की कला: स्वयं को सिद्ध करें।

19 जुलाई

दूसरों को अपनी काल्पनिक दुनिया में आकर्षित करें

बहुत छोटी उम्र से ही जोसेफिन बेकर को दुनिया पर अपना कोई नियंत्रण न होने का एहसास असहनीय लगता था। इसका समाधान उन्होंने कुछ ऐसा ही निकाला जो अक्सर बच्चे करते हैं: निराशाजनक वातावरण का सामना करते हुए, उन्होंने खुद को अपनी बनाई हुई एक दुनिया में बंद कर लिया, अपने आसपास की कुरूपता से बेखबर। यह दुनिया नाच-गाने, मस्ती करने और बड़े-बड़े सपने देखने से भरी थी। चाहे दूसरे लोग रोते-बिलखते रहें; जोसेफिन मुस्कुराती रहतीं, आत्मविश्वास से भरी और आत्मनिर्भर बनी रहतीं। उनके बचपन से लेकर आखिरी दिनों तक, उनसे मिलने वाले लगभग हर व्यक्ति ने उनके इस गुण की मोहकता पर टिप्पणी की। समझौता न करने और दूसरों की अपेक्षाओं के अनुरूप न ढलने के उनके दृढ़ निश्चय ने उनके हर काम को प्रामाणिक और स्वाभाविक बना दिया। एक बच्चा खेलना और अपनी एक छोटी सी आत्मनिर्भर दुनिया बनाना पसंद करता है। जब बच्चे कल्पनाओं में खोए रहते हैं, तो वे बेहद आकर्षक लगते हैं। वे अपनी कल्पनाओं में गंभीरता और भावना भर देते हैं। वयस्क भी कुछ ऐसा ही करते हैं, खासकर अगर वे कलाकार हों: वे अपनी काल्पनिक दुनिया बनाते हैं और उसमें ऐसे जीते हैं जैसे वह उनकी असली दुनिया हो। कल्पना वास्तविकता से कहीं अधिक सुखद होती है, और चूंकि अधिकांश लोगों के पास ऐसी दुनिया बनाने की शक्ति या साहस नहीं होता है, इसलिए वे उन लोगों के आसपास रहना पसंद करते हैं जो ऐसा कर सकते हैं।

दैनिक नियम: अपनी छवि के साथ खेलना सीखें, इसे कभी भी गंभीरता से न लें। मुख्य बात यह है कि अपने खेल में एक बच्चे जैसा आत्मविश्वास और भावना भरें, जिससे यह स्वाभाविक लगे। आप अपनी आनंदमय दुनिया में जितने अधिक डूबे हुए दिखेंगे, उतने ही अधिक आकर्षक बनेंगे।

आकर्षण की कला: स्वाभाविक

20 जुलाई

आनंद का स्रोत बनें

कोई भी आपकी परेशानियों और मुसीबतों के बारे में सुनना नहीं चाहता। अपने श्रोताओं की शिकायतें सुनें, लेकिन उससे भी ज़्यादा ज़रूरी है कि उन्हें आनंद देकर उनकी परेशानियों से उनका ध्यान भटकाएँ। (ऐसा बार-बार करें और वे आपके वश में हो जाएँगे।) एक ऊर्जावान व्यक्तित्व सुस्ती से कहीं ज़्यादा आकर्षक होता है, जो ऊब का संकेत देती है, जो एक बहुत बड़ा सामाजिक अभिशाप है; और शालीनता और शैली आमतौर पर भद्देपन पर भारी पड़ती है, क्योंकि ज़्यादातर लोग खुद को उसी चीज़ से जोड़ना पसंद करते हैं जिसे वे उच्च और सुसंस्कृत मानते हैं।
दैनिक नियम: गंभीर और आलोचनात्मक होने की तुलना में हंसमुख और हंसमुख होना हमेशा अधिक आकर्षक होता है। आकर्षण की कला: मनमोहक व्यक्तित्व

21 जुलाई

लोभ का नियम

शुरुआत से ही कोको शनेल ने यह सुनिश्चित किया कि उनके कपड़े हर जगह दिखाई दें। अन्य महिलाओं को ऐसे कपड़े पहने देखकर, उनमें भी वैसे ही कपड़े पाने और पीछे न रह जाने की होड़ मच जाती थी। सच तो यह है कि उनके द्वारा डिज़ाइन की गई बोएटर हैटें आम वस्तुएँ ही थीं, जिन्हें कोई भी डिपार्टमेंटल स्टोर से खरीद सकता था। उनके द्वारा डिज़ाइन किए गए कपड़े सबसे सस्ते मटीरियल से बने थे। परफ्यूम साधारण फूलों का मिश्रण था। यह विशुद्ध मनोवैज्ञानिक जादू था जिसने उन्हें ऐसी वस्तुओं में बदल दिया जो उन्हें पाने की तीव्र इच्छा जगाती थीं। शनेल की तरह, आपको भी अपना नज़रिया बदलना होगा। दुनिया में आप जो चाहते हैं और जिसकी लालसा करते हैं, उस पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, आपको दूसरों पर, उनकी दबी हुई इच्छाओं और अधूरी कल्पनाओं पर ध्यान केंद्रित करना सीखना होगा। आपको यह देखना सीखना होगा कि वे आपके द्वारा बनाई गई वस्तुओं को कैसे देखते हैं, मानो आप खुद को और अपने काम को बाहर से देख रहे हों। इससे आपको इन वस्तुओं के बारे में लोगों की धारणाओं को आकार देने और उन्हें उत्साहित करने की लगभग असीमित शक्ति मिलेगी। लोग सच्चाई और ईमानदारी नहीं चाहते, चाहे हम इस तरह की बकवास को कितनी ही बार दोहराते रहें। वे चाहते हैं कि उनकी कल्पनाओं को बढ़ावा मिले और वे अपनी सामान्य परिस्थितियों से परे जा सकें। अपने और अपने काम के इर्द-गिर्द रहस्य का माहौल बनाएं। इसे किसी नई, अपरिचित, अनोखी, प्रगतिशील और वर्जित चीज़ से जोड़ें। अपने संदेश को परिभाषित न करें, बल्कि उसे अस्पष्ट रखें।

दैनिक नियम: सर्वव्यापकता का भ्रम पैदा करें—आपकी वस्तु हर जगह दिखाई दे और दूसरों द्वारा चाही जाए। फिर सभी मनुष्यों में अंतर्निहित लोभ को बाकी काम करने दें, जिससे इच्छाओं की एक श्रृंखला शुरू हो जाएगी। मानव स्वभाव के नियम, 5: इच्छा की एक मायावी वस्तु बनें—लोभ का नियम

22 जुलाई

घाव पैदा करें

प्लेटो के संवाद 'सिम्पोजियम' में—जो पश्चिम में प्रेम पर लिखा गया सबसे पुराना ग्रंथ है और जिसने इच्छा के बारे में हमारी धारणाओं को गहराई से प्रभावित किया है—वेश्या डायोटिमा, सुकरात को प्रेम के देवता, कामदेव के वंश के बारे में बताती है। कामदेव के पिता चालाकी या धूर्तता थे और माता दरिद्रता या आवश्यकता थीं। कामदेव अपने माता-पिता की तरह ही हैं: उन्हें निरंतर आवश्यकता रहती है, जिसे पूरा करने के लिए वे निरंतर प्रयास करते रहते हैं। प्रेम के देवता के रूप में, वे जानते हैं कि किसी दूसरे व्यक्ति में प्रेम तब तक उत्पन्न नहीं किया जा सकता जब तक कि उन्हें भी आवश्यकता का अनुभव न हो। और यही उनके तीर करते हैं: लोगों के शरीर को भेदते हुए, वे उन्हें अभाव, पीड़ा और भूख का एहसास कराते हैं। यही एक मोहक के रूप में आपके कार्य का सार है। कामदेव की तरह, आपको अपने शिकार के दिल में घाव पैदा करना होगा, उनकी कमजोरी, उनके आत्मसम्मान की दरार पर निशाना साधना होगा। यदि वे किसी दुविधा में फंसे हैं, तो उन्हें इसका और भी गहराई से एहसास कराएं, "मासूमियत से" उस मुद्दे को उठाएं और उसके बारे में बात करें। आप जो चाहते हैं वह एक घाव है, एक असुरक्षा जिसे आप थोड़ा बढ़ा सकते हैं, एक चिंता जिसे किसी दूसरे व्यक्ति, यानी आपके साथ जुड़कर सबसे अच्छी तरह से दूर किया जा सकता है।

दैनिक नियम: स्वयं को एक बाहरी व्यक्ति, एक अजनबी के रूप में प्रस्तुत करने का प्रयास करें। आप परिवर्तन, भिन्नता और दिनचर्या में बदलाव का प्रतिनिधित्व करते हैं। अपने शिकार को यह महसूस कराएँ कि तुलनात्मक रूप से उनका जीवन उबाऊ है और उनके मित्र उतने रोचक नहीं हैं जितना उन्होंने सोचा था। प्रलोभन की कला: आवश्यकता उत्पन्न करें—चिंता और असंतोष को जगाएँ।

23 जुलाई

बारीकियों पर ध्यान दें

जब हम बच्चे थे, हमारी इंद्रियाँ बहुत सक्रिय थीं। किसी नए खिलौने के रंग या सर्कस जैसे तमाशे हमें मंत्रमुग्ध कर देते थे; कोई गंध या ध्वनि हमें मोहित कर सकती थी। हम जो खेल बनाते थे, जिनमें से कई वयस्क दुनिया की चीजों को छोटे पैमाने पर दोहराते थे, उनमें हर छोटी से छोटी बात को संजोने में हमें कितना आनंद आता था। हम हर चीज पर ध्यान देते थे। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हमारी इंद्रियाँ सुस्त हो जाती हैं। हम उतना ध्यान नहीं दे पाते, क्योंकि हम लगातार काम निपटाने और अगले काम पर जाने की जल्दी में रहते हैं। आकर्षण में, आप हमेशा लक्ष्य को बचपन के सुनहरे पलों में वापस ले जाने की कोशिश करते हैं। एक बच्चा कम तर्कसंगत होता है, आसानी से धोखा खा जाता है। एक बच्चा इंद्रियों के सुखों के प्रति अधिक संवेदनशील भी होता है। इसलिए जब आपका लक्ष्य आपके साथ हो, तो आपको उन्हें वह एहसास कभी नहीं देना चाहिए जो उन्हें आमतौर पर वास्तविक दुनिया में मिलता है, जहाँ हम सभी जल्दबाजी में, निर्दयी और स्वार्थी होते हैं। आपको जानबूझकर गति धीमी करनी होगी, और उन्हें उनके बचपन के सरल समय में वापस ले जाना होगा। आप जिन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखते हैं—रंग, उपहार, छोटी-छोटी रस्में—उनकी इंद्रियों को लुभाने के लिए होती हैं, प्रकृति के तात्कालिक आकर्षण में हमें मिलने वाली बचपन की खुशी को जगाने के लिए। जब उनकी इंद्रियां आनंददायक चीजों से भर जाती हैं, तो वे तर्क और विवेक की क्षमता खो देते हैं। छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दें और आप पाएंगे कि आपकी गति धीमी हो रही है; आपके लक्षित व्यक्ति इस बात पर ध्यान नहीं देंगे कि आप क्या चाहते हैं क्योंकि आप बहुत विचारशील और चौकस प्रतीत होते हैं। इंद्रियों के उस बचकाने दायरे में, जिसमें आप उन्हें घेर लेते हैं, उन्हें स्पष्ट रूप से यह अहसास होता है कि आप उन्हें वास्तविक दुनिया से अलग किसी चीज में शामिल कर रहे हैं—जो आकर्षण का एक आवश्यक तत्व है।

दैनिक नियम: बड़े-बड़े शब्द और दिखावटी हाव-भाव संदेह पैदा कर सकते हैं: आप इतना खुश करने की कोशिश क्यों कर रहे हैं? आकर्षण की बारीकियाँ—सूक्ष्म हाव-भाव, सहज क्रियाएँ—अक्सर अधिक आकर्षक और सच्चाई उजागर करने वाली होती हैं। आकर्षण की कला: बारीकियों पर ध्यान दें।

24 जुलाई

उन्हें आप पर मोहित कर दें

जब मार्लेन डिट्रिच किसी कमरे में प्रवेश करतीं या किसी पार्टी में पहुँचतीं, तो सबकी निगाहें उन्हीं पर टिक जाती थीं। सबसे पहले तो उनके चौंकाने वाले कपड़े, जो लोगों का ध्यान खींचने के लिए चुने गए थे। फिर उनका बेपरवाह और उदासीन अंदाज। पुरुष और महिलाएं, दोनों ही उनके प्रति आसक्त हो जाते थे, शाम की अन्य यादें धुंधली पड़ जाने के बाद भी उन्हें एक वस्तु की तरह निहारते रहते थे। उनका अपने आप से एक विशेष अलगाव था: वे अपने चेहरे, अपने पैरों, अपने शरीर का इस तरह अध्ययन करती थीं मानो वे कोई और हों। इससे उन्हें अपने रूप को ढालने और प्रभाव के लिए अपने स्वरूप को बदलने की क्षमता मिलती थी। वे एक सुंदर वस्तु की तरह थीं, जिसे हम कलाकृति की तरह ही एक वस्तु की तरह निहारते और उसकी प्रशंसा करते हैं। यदि आप स्वयं को एक वस्तु के रूप में देखते हैं, तो दूसरे भी आपको उसी तरह देखेंगे। एक अलौकिक, स्वप्निल आभा इस प्रभाव को और बढ़ा देगी। स्वयं को एक खाली स्क्रीन समझें। जीवन में उदासीनता से बहते रहें और लोग आपको पकड़ना और अपने वश में करना चाहेंगे। आपके शरीर के जिन अंगों पर यह आसक्तिपूर्ण ध्यान केंद्रित होता है, उनमें सबसे अधिक चेहरा आकर्षित करता है; इसलिए अपने चेहरे को एक वाद्य यंत्र की तरह संवारना सीखें, जिससे उसमें एक आकर्षक अस्पष्टता झलकती रहे। और चूंकि आपको आकाश के अन्य सितारों से अलग दिखना होगा, इसलिए आपको ध्यान आकर्षित करने वाली शैली विकसित करनी होगी। डायट्रिच इस कला की माहिर थीं; उनकी शैली इतनी आकर्षक थी कि चकाचौंध कर देती थी, और इतनी अनोखी थी कि मोहित कर देती थी।

दैनिक नियम: आपकी अपनी छवि और उपस्थिति ऐसी चीज़ें हैं जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं। इस तरह के खेल में शामिल होने का एहसास लोगों को आपको श्रेष्ठ और अनुकरणीय समझने पर मजबूर करेगा। आकर्षण की कला: सितारा

25 जुलाई

अस्पष्टता के साथ खेलें

लोगों का ध्यान आकर्षित करने और उन्हें बांधे रखने के लिए, आपको ऐसे गुण दिखाने होंगे जो आपके शारीरिक रूप से मेल न खाते हों, जिससे गहराई और रहस्य का भाव पैदा हो। यदि आपका चेहरा भोला-भाला और मासूम दिखता है, तो अपने चरित्र में कुछ अंधेरे, यहाँ तक कि थोड़ी क्रूरता के संकेत भी दें। यह आपके शब्दों में नहीं, बल्कि आपके व्यवहार में झलकना चाहिए। अगर यह कमी किसी नकारात्मक गुण, जैसे खतरा, क्रूरता या अनैतिकता, से संबंधित है, तो चिंता न करें; लोग फिर भी आपके रहस्य की ओर आकर्षित होंगे, और शुद्ध अच्छाई शायद ही कभी लुभाती है।

दैनिक नियम: कोई भी स्वभाव से रहस्यमय नहीं होता, कम से कम लंबे समय तक तो नहीं; रहस्य एक ऐसी चीज है जिस पर आपको मेहनत करनी पड़ती है, यह आपकी ओर से एक चाल है, और इसे आकर्षण की शुरुआत में ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए। आकर्षण की कला: मिले-जुले संकेत भेजें।

26 जुलाई

कब निकासी करनी है यह जानें
प्रेम कभी भूख से नहीं मरता, बल्कि अक्सर अपच से मर जाता है। —निनोन डी ल'एनक्लोस

रूसी मोहक महिला लू एंड्रियास-सैलोमे का व्यक्तित्व बेहद प्रभावशाली था; जब कोई पुरुष उनके साथ होता, तो उसे लगता कि उनकी निगाहें उसे भेद रही हैं, और अक्सर वह उनके नज़ाकत भरे अंदाज़ और स्वभाव से मोहित हो जाता था। लेकिन फिर, लगभग हमेशा, कोई न कोई बात आ जाती—उन्हें कुछ समय के लिए शहर से बाहर जाना पड़ता, या वे इतनी व्यस्त हो जातीं कि उनसे मिल नहीं पातीं। उनकी अनुपस्थिति में ही पुरुष उनके प्यार में बुरी तरह पड़ जाते, और अगली बार उनसे मिलने पर और भी आक्रामक होने का वादा करते। आकर्षण के इस आखिरी चरण में आपकी अनुपस्थिति कम से कम कुछ हद तक जायज़ लगनी चाहिए। आप सीधे तौर पर मना नहीं कर रहे हैं, बल्कि एक हल्का सा संदेह जता रहे हैं: शायद आपको रुकने का कोई कारण मिल जाता, शायद आपकी रुचि कम हो रही है, शायद कोई और है।
दैनिक नियम: आपकी अनुपस्थिति में, वे आपके प्रति और अधिक सम्मान दिखाएंगे। वे आपकी गलतियों को भूल जाएंगे, आपके पापों को क्षमा कर देंगे। आपके लौटते ही, वे आपकी इच्छा के अनुसार आपका पीछा करेंगे। ऐसा लगेगा मानो आप मृत्यु से वापस आ गए हों। आकर्षण की कला: उन्हें गिरने का अवसर दें—पीछा करने वाले का पीछा किया जाता है।

27 जुलाई

साहसी होने का सही समय जानें

प्रेमी हमारे साथ जितनी झिझक दिखाता है, उसे उकसाने में हमारा स्वाभिमान उतना ही बढ़ जाता है; वह हमारे प्रतिरोध का जितना सम्मान करता है, हम उससे उतना ही सम्मान की अपेक्षा करते हैं। हम आप पुरुषों से निःसंकोच कहना चाहते हैं, हे दया के नाम पर, हमें इतना गुणी मत समझो; तुम हमसे इसकी अत्यधिक अपेक्षा कर रहे हो। —निनोन डी ल'एनक्लोस

कोई भी जन्म से डरपोक नहीं होता; डरपोकपन एक सुरक्षा कवच है जिसे हम विकसित करते हैं। अगर हम कभी जोखिम नहीं उठाते, अगर हम कभी कोशिश ही नहीं करते, तो हमें कभी असफलता या सफलता के परिणामों का सामना नहीं करना पड़ेगा। अगर हम दयालु और विनम्र हैं, तो कोई नाराज़ नहीं होगा—बल्कि, हम संत जैसे और प्रिय लगेंगे। सच तो यह है कि डरपोक लोग अक्सर आत्म-केंद्रित होते हैं, इस बात से ग्रस्त होते हैं कि लोग उन्हें कैसे देखते हैं, और उनमें संत जैसा गुण बिल्कुल नहीं होता। विनम्रता के सामाजिक फायदे तो हो सकते हैं, लेकिन आकर्षण में यह घातक साबित होती है। कभी-कभी आपको विनम्र संत होने का दिखावा करना पड़ता है; यह एक मुखौटा है जिसे आप पहनते हैं। लेकिन आकर्षण में इसे उतार दें। निडरता स्फूर्तिदायक, कामुक और आकर्षण को अंजाम तक पहुंचाने के लिए अत्यंत आवश्यक है। सही तरीके से करने पर, यह आपके लक्ष्य को बताती है कि उन्होंने आपको अपना सामान्य संयम खोने पर मजबूर कर दिया है, और उन्हें भी ऐसा करने की छूट देती है। लोग अपने व्यक्तित्व के दमित पहलुओं को उजागर करने का मौका पाने के लिए तरसते रहते हैं।

दैनिक नियम: किसी को आकर्षित करने के अंतिम चरण में, साहस किसी भी प्रकार की झिझक या संशय को दूर कर देता है। आकर्षण की कला: साहसी कदम उठाने की कला में महारत हासिल करें।

28 जुलाई

लोगों की इंद्रियों से संवाद करें

सामान्य सीधे तरीके से संवाद करने की आवश्यकता से खुद को मुक्त करें और आपको सहज बिक्री के अधिक अवसर मिलेंगे। अपने शब्दों को सहज, अस्पष्ट और आकर्षक बनाएं। अपनी शैली, दृश्यों और उनके द्वारा व्यक्त की जाने वाली कहानी पर अधिक ध्यान दें। गति और प्रगति का आभास देने के लिए स्वयं को गतिशील दिखाएं। आत्मविश्वास को तथ्यों और आंकड़ों के बजाय रंगों और सकारात्मक छवियों के माध्यम से व्यक्त करें, जो हर किसी के भीतर के शिशु भाव को आकर्षित करे। मीडिया को बिना मार्गदर्शन के आपको कवर करने दें, अन्यथा आप उनकी दया पर निर्भर होंगे। इसलिए स्थिति को पलट दें—क्या प्रेस को नाटक और दृश्य चाहिए? उन्हें प्रदान करें। मुद्दों या "सत्य" पर चर्चा करना ठीक है, बशर्ते आप इसे मनोरंजक ढंग से प्रस्तुत करें। याद रखें: शब्द भूल जाने के बाद भी चित्र मन में लंबे समय तक बने रहते हैं। जनता को उपदेश न दें—यह कभी काम नहीं करता। सकारात्मक भावनाओं और खुशी का एहसास कराने वाले दृश्यों के माध्यम से अपना संदेश व्यक्त करना सीखें। श्रोता आपके द्वारा दिए जा रहे विषय या नैतिक संदेश पर सतही रूप से ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, लेकिन वे वास्तव में दृश्यों को आत्मसात कर रहे होते हैं, जो उनके मन पर गहरा प्रभाव डालते हैं और किसी भी शब्द या उपदेशात्मक घोषणा से अधिक समय तक बने रहते हैं।
दैनिक नियम: अपने संदेश की विषयवस्तु से अधिक उसके स्वरूप पर ध्यान दें। चित्र शब्दों से कहीं अधिक आकर्षक होते हैं, और वास्तव में दृश्य ही आपका असली संदेश होना चाहिए।
आकर्षण की कला: सौम्य आकर्षण—जनता को कुछ भी कैसे बेचें

29 जुलाई

पीछा करने वाले का पीछा किया जा रहा है
मैं पीछे हटता हूँ और इस प्रकार उसे सिखाता हूँ कि जब वह मेरा पीछा करे तो विजयी कैसे हो। मैं लगातार पीछे हटता रहता हूँ, और इस पीछे हटने की गति में मैं उसे अपने माध्यम से कामुक प्रेम की सभी शक्तियों, उसके अशांत विचारों, उसके जुनून, लालसा, आशा और अधीर अपेक्षा को जानना सिखाता हूँ। — सोरेन कीर्केगार्ड

हर लिंग के अपने-अपने आकर्षण होते हैं, जो उनमें स्वाभाविक रूप से मौजूद होते हैं। जब आप किसी में रुचि दिखाते हैं लेकिन यौन प्रतिक्रिया नहीं देते, तो यह परेशान करने वाला होता है और एक चुनौती भी पेश करता है: वे आपको आकर्षित करने का कोई न कोई तरीका ढूंढ ही लेंगे। ऐसा करने के लिए, सबसे पहले पत्रों या इशारों के माध्यम से अपने लक्ष्य में रुचि प्रकट करें। लेकिन जब आप उनके सामने हों, तो एक तरह की तटस्थता बनाए रखें। दोस्ताना, यहाँ तक कि स्नेहपूर्ण भी रहें, लेकिन इससे अधिक नहीं। आप उन्हें अपने लिंग के स्वाभाविक आकर्षणों का इस्तेमाल करने के लिए मजबूर कर रहे हैं—ठीक वही जो आप चाहते हैं।
दैनिक नियम: ऐसा भ्रम पैदा करें कि प्रलोभक स्वयं प्रलोभित हो रहा है। प्रलोभन की कला: उन्हें गिरने का अवसर दें—पीछा करने वाला स्वयं प्रलोभित हो रहा है।

30 जुलाई

भ्रम का रोमांच

रंगमंच एक अलग, जादुई दुनिया का एहसास कराता है। अभिनेताओं का मेकअप, कृत्रिम लेकिन आकर्षक सेट, थोड़े अवास्तविक परिधान—ये सभी प्रभावशाली दृश्य, नाटक की कहानी के साथ मिलकर भ्रम पैदा करते हैं। वास्तविक जीवन में ऐसा प्रभाव पैदा करने के लिए, आपको अपने कपड़ों, मेकअप और हावभाव को चंचल, कृत्रिम अंदाज़ में ढालना होगा—ऐसा महसूस करना होगा जैसे आपने दर्शकों को खुश करने के लिए कपड़े पहने हों। यही मार्लेन डिट्रिच का देवी जैसा प्रभाव है। अपने लक्षित दर्शकों के साथ आपकी मुलाकातों में भी नाटकीयता होनी चाहिए, जो आपके द्वारा चुने गए परिवेश और आपके कार्यों के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है। लक्षित दर्शक को यह नहीं पता होना चाहिए कि आगे क्या होगा। ऐसे उतार-चढ़ाव के माध्यम से सस्पेंस पैदा करें जो सुखद अंत की ओर ले जाएं; आप एक कलाकार हैं।

दैनिक नियम: जब भी आपके लक्ष्य आपसे मिलें, उन्हें नाटक में होने का अस्पष्ट एहसास दिलाएं, मुखौटा पहनने का रोमांच दें, जीवन द्वारा निर्धारित भूमिका से अलग कोई भूमिका निभाने का अनुभव कराएं। आकर्षण की कला: परिशिष्ट अ—आकर्षक वातावरण/आकर्षक समय

31 जुलाई

अपनी उपस्थिति को काव्यमय बनाइए

जो व्यक्ति स्वयं को एक लड़की के रूप में ढालना नहीं जानता, ताकि सब कुछ उसकी इच्छा के अनुसार हो सके—वह हमेशा एक नासमझ ही रहेगा। . . . स्वयं को एक लड़की के रूप में ढालना एक कला है। —सोरेन कीर्केगार्ड

इस कठोर और निराशा से भरी दुनिया में, अपने साथी के बारे में कल्पना करना एक बड़ा सुख है। इससे मोहक का काम आसान हो जाता है: लोग आपके बारे में कल्पना करने का मौका पाने के लिए बेताब रहते हैं। इस सुनहरे अवसर को बर्बाद न करें, न ही खुद को ज़रूरत से ज़्यादा ज़ाहिर करें या इतने परिचित और साधारण बन जाएँ कि आपका शिकार आपको वैसे ही देखे जैसे आप हैं। आपको फ़रिश्ता या सदाचारी बनने की ज़रूरत नहीं है—यह तो बहुत उबाऊ होगा। आप खतरनाक, शरारती, यहाँ तक कि थोड़े अश्लील भी हो सकते हैं, यह आपके शिकार की पसंद पर निर्भर करता है।

दैनिक नियम: कभी भी साधारण या सीमित मत बनो। कविता में (वास्तविकता के विपरीत), सब कुछ संभव है। मोहक कला: अपनी उपस्थिति को काव्यमय बनाओ।

अगस्त

द मास्टर पर्सुएडर

जनता के प्रतिरोध को कम करना

हम इंसान दूसरों को प्रभावित करने की कोशिश से बच नहीं सकते। हम जो कुछ भी कहते या करते हैं, दूसरे लोग हमारे इरादों को समझने के लिए उसका बारीकी से विश्लेषण और व्याख्या करते हैं। सामाजिक प्राणी होने के नाते, हम इस खेल में लगातार शामिल रहते हैं, चाहे हमें इसका एहसास हो या न हो। ज़्यादातर लोग दूसरों के बारे में सोचने और उनकी रक्षात्मक दीवारों को भेदने की रणनीति खोजने में लगने वाली मेहनत नहीं करना चाहते। वे आलसी होते हैं। वे बस खुद बनना चाहते हैं, ईमानदारी से बोलना चाहते हैं या कुछ नहीं करना चाहते, और इसे किसी महान नैतिक निर्णय का नतीजा बताकर खुद को सही ठहराते हैं। चूंकि यह खेल अपरिहार्य है, इसलिए इनकार करने या तात्कालिक प्रतिक्रिया देने की बजाय इसमें कुशल होना बेहतर है। अंततः, दूसरों को प्रभावित करने में माहिर होना वास्तव में नैतिक दृष्टिकोण से कहीं अधिक सामाजिक रूप से लाभदायक है। राजी करने में निपुण होने के लिए हमें दूसरों के दृष्टिकोण को गहराई से समझना और अपनी सहानुभूति का अभ्यास करना आवश्यक है। अगस्त का महीना आपको वे दांव-पेच और रणनीतियाँ सिखाएगा जो आपको जादू करने, लोगों के प्रतिरोध को तोड़ने, अपनी बात को गति और बल देने और अपने लक्ष्य को आत्मसमर्पण कराने में सक्षम बनाएंगी।

मुझसे अक्सर पूछा जाता है कि मैं पाठकों से कहानियों के माध्यम से क्यों बात करता हूं।
मैं पाठक पर बहुत ध्यान केंद्रित करता हूँ। लिखते समय मैं हमेशा यही सोचता हूँ कि वे इस जानकारी को कैसे ग्रहण करेंगे?
मनोवैज्ञानिकों ने एक समस्या पर ध्यान दिया है। शिक्षक यह मान लेते हैं कि उनके छात्रों को भी उतना ही ज्ञान है जितना उन्हें। यही बात उन्हें खराब शिक्षक बनाती है। मुझे पता है कि मेरे पाठकों को मेरी बात पूरी तरह समझ में नहीं आएगी। उदाहरण के लिए, अगर मैं कार्ल जंग के बारे में

बात कर रहा हूँ और तकनीकी शब्दावली का इस्तेमाल कर रहा हूँ, तो पाठक को समझ नहीं आएगा। इसलिए मुझे इसे आम आदमी के लिए समझने योग्य बनाना होगा।

"द आर्ट ऑफ़ सेडक्शन" में, मैं इस बारे में बात करता हूँ कि कहानी सुनाने से लोगों का प्रतिरोध कैसे कम होता है। कहानियाँ दिमाग को खोल देती हैं।

जब हम बच्चे होते हैं—चाहे माता-पिता हमें गोद में लेकर घूमते हों या हम लुका-छिपी खेलते हों—तो आगे क्या होगा, यह न जानने की भावना मानव मनोविज्ञान में बहुत गहराई से समाई होती है।

तो अगर मैं आक्रामकता को समझाने के लिए रॉकफेलर की कहानी सुनाता हूँ, तो मुझे पता है कि जैसे-जैसे पाठक कहानी में डूबता जाता है, उसे यह नहीं पता होता कि मैं किस ओर जा रहा हूँ, या इस कहानी में हमलावर कौन है, या मैं इससे क्या सीख देना चाहता हूँ। इसलिए वे पढ़ना चाहेंगे। वे आगे, और आगे, और आगे पढ़ना चाहेंगे। मैंने उन्हें आठवें पृष्ठ तक पहुँचाने में कामयाबी हासिल कर ली है। जबकि अगर मैं सीधे ही उन्हें जंग और किसी अन्य अध्ययन और समाजशास्त्र की शब्दावली से रूबरू करा दूँ, तो उनका दिमाग बंद हो जाएगा। वे सो जाएँगे।

किताबें लिखने वाले 98 प्रतिशत लोग यही गलती करते हैं। वे पाठक के बारे में सोचते ही नहीं। वे मान लेते हैं कि पाठक को भी विषय में उतनी ही दिलचस्पी है जितनी उन्हें। आपको पाठक को आकर्षित करना होगा। आपको उन्हें यह विश्वास दिलाना होगा कि आपकी बात सुनने में समय देना सार्थक है। इसीलिए मैं कहानियां सुनाता हूं।

सामाजिक क्षेत्र में भी लोग दूसरों को मनाने या प्रभावित करने की कोशिश में यही गलती करते हैं। अगर आप चाहते हैं कि कोई आपकी बात माने, आपकी मदद करे, आपकी फिल्म के लिए पैसे दे या कुछ भी करे—अगर आप सिर्फ अपनी इच्छाओं या हक के बारे में सोचकर आगे बढ़ते हैं, तो इसका कोई असर नहीं होता। लेकिन अगर आप यह सोचें कि वे कैसे सोचते हैं, वे कौन सी कहानियां सुनना चाहते हैं, उन्हें क्या पसंद आएगा, किसमें उनकी रुचि होगी—तो स्थिति बदल जाती है। आपके पास उन्हें प्रभावित करने की शक्ति आ जाती है।

जिस प्रकार पाठक की इच्छाओं के बारे में सोचना शुरू करने पर मुझमें पाठक को प्रभावित करने की शक्ति आ जाती है, उसी प्रकार आप भी लोगों की इच्छाओं के बारे में सोचना शुरू करने पर उन्हें प्रभावित करने की शक्ति प्राप्त कर लेते हैं।

1 अगस्त

सम्मोहनकर्ता की कला

प्रभावी भाषण का लक्ष्य अक्सर सम्मोहन जैसी स्थिति पैदा करना होता है: आप लोगों का ध्यान भटकाते हैं, उनकी सतर्कता कम करते हैं, और उन्हें सुझावों के प्रति अधिक संवेदनशील बनाते हैं। सम्मोहनकर्ता के दोहराव और पुष्टि के सबक सीखें, जो किसी व्यक्ति को सुलाने के प्रमुख तत्व हैं। दोहराव में एक ही शब्द को बार-बार दोहराना शामिल है, अधिमानत: भावनात्मक अर्थ वाले शब्द: "कर," "उदारवादी," "कट्टरपंथी।" इसका प्रभाव सम्मोहित करने वाला होता है—विचारों को बार-बार दोहराने मात्र से ही लोगों के अवचेतन मन में स्थायी रूप से बैठाया जा सकता है। पुष्टि का अर्थ है मजबूत सकारात्मक कथन देना, जैसे सम्मोहनकर्ता के आदेश। मोहक भाषा में एक प्रकार का साहस होना चाहिए, जो अनेक गलतियों को छुपा देगा। आपके श्रोता आपकी साहसी भाषा में इतने मग्न हो जाएंगे कि उनके पास यह सोचने का समय ही नहीं होगा कि यह सच है या नहीं। कभी यह न कहें, "मुझे नहीं लगता कि दूसरे पक्ष ने समझदारी भरा निर्णय लिया है"; बल्कि कहें, "हम बेहतर के हकदार हैं," या "उन्होंने सब कुछ गड़बड़ कर दिया है।" सकारात्मक भाषा सक्रिय भाषा होती है, जिसमें क्रियाएँ, आदेशात्मक वाक्य और छोटे वाक्य प्रचुर मात्रा में होते हैं। दैनिक नियम: “मेरा मानना है,” “शायद,” “मेरी राय में” जैसे शब्दों का प्रयोग बंद करें। सीधे दिल पर वार करें। मोहक कला: भ्रम फैलाने के लिए शब्दों की राक्षसी शक्ति का प्रयोग करें।

उनकी प्रतिस्पर्धात्मक भावना का लाभ उठाएं।

1948 में निर्देशक बिली वाइल्डर अपनी नई फिल्म 'ए फॉरेन अफेयर' के लिए कलाकारों का चयन कर रहे थे, जिसकी कहानी युद्ध के तुरंत बाद के बर्लिन में घटित होनी थी। मुख्य किरदारों में से एक एरिका वॉन श्लुएटॉव नाम की एक महिला थी, जो एक जर्मन कैबरे गायिका थी और युद्ध के दौरान विभिन्न नाजियों से उसके संदिग्ध संबंध थे। वाइल्डर जानते थे कि मार्लेन डिट्रिच इस भूमिका के लिए एकदम सही अभिनेत्री होंगी, लेकिन डिट्रिच ने सार्वजनिक रूप से नाजियों से जुड़ी किसी भी चीज़ के प्रति अपनी तीव्र नापसंदगी व्यक्त की थी और उन्होंने मित्र देशों के विभिन्न कार्यों के लिए कड़ी मेहनत की थी। जब उनसे पहली बार इस भूमिका के बारे में बात की गई, तो उन्हें यह बेहद अरुचिकर लगी और बात वहीं खत्म हो गई। वाइल्डर ने विरोध या विनती नहीं की, जो डिट्रिच के प्रसिद्ध हठ को देखते हुए व्यर्थ ही होता। इसके बजाय उन्होंने डिट्रिच से कहा कि उन्हें इस भूमिका के लिए दो बेहतरीन अमेरिकी अभिनेत्रियाँ मिल गई हैं, लेकिन वे यह जानना चाहते थे कि उनमें से कौन बेहतर होगी। क्या वह उनके टेस्ट देखना चाहेंगी? अपने पुराने दोस्त वाइल्डर को मना करने पर दुखी डिट्रिच स्वाभाविक रूप से इसके लिए सहमत हो गईं। लेकिन वाइल्डर ने चतुराई से दो मशहूर अभिनेत्रियों का अभिनय आज़माया, जिनके बारे में उन्हें पता था कि वे इस भूमिका के लिए बिल्कुल बेकार साबित होंगी और एक आकर्षक जर्मन कैबरे गायिका के किरदार का मज़ाक उड़ाएंगी। यह तरकीब कारगर साबित हुई। बेहद प्रतिस्पर्धी स्वभाव वाली डायट्रिच उनके प्रदर्शन से दंग रह गईं और तुरंत खुद यह भूमिका निभाने के लिए आगे आईं।

दैनिक नियम: दूसरों को प्रभावित करने के आपके प्रयास हमेशा एक समान तर्क पर आधारित होने चाहिए: आप दूसरों को यह कैसे समझा सकते हैं कि आप उनसे जो करवाना चाहते हैं, वह वे अपनी मर्ज़ी से कर रहे हैं? मानव स्वभाव के नियम, 7: लोगों के आत्म-विचार की पुष्टि करके उनके प्रतिरोध को कम करें—रक्षात्मकता का नियम

3 अगस्त

उन्हें शो का स्टार बनाइए

अधिकांश पुरुष... उपदेश पाने या मनोरंजन करने की अपेक्षा प्रशंसा और सराहना पाने की अधिक इच्छा रखते हैं। —जीन डे ला ब्रुयेर

लोगों पर प्रभाव और उससे मिलने वाली शक्ति, आपकी सोच से बिल्कुल उलटी दिशा में हासिल की जाती है। आम तौर पर हम अपने विचारों से लोगों को प्रभावित करने की कोशिश करते हैं, खुद को बेहतरीन रूप में पेश करते हैं। हम अपनी पिछली उपलब्धियों का बखान करते हैं। हम अपने बारे में बड़ी-बड़ी बातें करते हैं। हम मदद मांगते हैं, यह मानते हुए कि ईमानदारी ही सबसे अच्छी नीति है। हम यह नहीं समझते कि हम सारा ध्यान खुद पर केंद्रित कर रहे हैं। ऐसी दुनिया में जहां लोग तेजी से आत्म-केंद्रित होते जा रहे हैं, इसका असर सिर्फ इतना होता है कि दूसरे भी बदले में और अधिक आत्म-केंद्रित हो जाते हैं और हमारे हितों की बजाय अपने हितों के बारे में ज्यादा सोचने लगते हैं। प्रभाव और शक्ति हासिल करने का सबसे कारगर तरीका है इसके विपरीत दिशा में जाना: दूसरों पर ध्यान केंद्रित करें। उन्हें बोलने दें। उन्हें मंच का सितारा बनने दें। उनके विचार और मूल्य अनुकरणीय हैं। जिन उद्देश्यों का वे समर्थन करते हैं, वे सबसे नेक हैं। इस दुनिया में ऐसा ध्यान मिलना बहुत दुर्लभ है और लोग इसके लिए इतने तरसते हैं कि उन्हें ऐसी मान्यता देने से उनका संकोच कम हो जाएगा और वे आपके द्वारा व्यक्त किए जाने वाले किसी भी विचार को ग्रहण करने के लिए तैयार हो जाएंगे।

दैनिक नियम: बातचीत में, दूसरों को बिना उन्हें पता चले 70 प्रतिशत बोलने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें और इसका प्रभाव देखें। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 7: लोगों के आत्म-विचार की पुष्टि करके उनके प्रतिरोध को कम करें—रक्षात्मकता का नियम

4 अगस्त

प्रबल भावनाओं को नियंत्रित करें

मैल्कम एक्स ने पूरे संयुक्त राज्य अमेरिका में भाषण दिए। उन्होंने कभी कोई लिखित पाठ नहीं पढ़ा; वे श्रोताओं की ओर देखते हुए, उनसे आँख मिलाकर बात करते और उंगली से इशारा करते थे। उनका गुस्सा स्पष्ट था, उनकी आवाज़ में उतना नहीं—वे हमेशा संयमित और स्पष्ट बोलते थे—जितना उनकी प्रचंड ऊर्जा में, उनकी गर्दन की उभरती नसों में। कई पूर्व अश्वेत नेताओं ने सतर्क शब्दों का प्रयोग किया था और अपने अनुयायियों से कहा था कि वे अपनी सामाजिक स्थिति को, चाहे वह कितनी भी अन्यायपूर्ण क्यों न हो, धैर्य और विनम्रता से स्वीकार करें। मैल्कम एक्स एक राहत थे। उन्होंने नस्लवादियों का उपहास किया, उन्होंने उदारवादियों का उपहास किया, उन्होंने राष्ट्रपति का उपहास किया; कोई भी श्वेत व्यक्ति उनके तिरस्कार से नहीं बच पाया। मैल्कम ने कहा कि यदि श्वेत लोग हिंसक हैं, तो उन्हें हिंसा की भाषा में जवाब दिया जाना चाहिए, क्योंकि यही एकमात्र भाषा है जिसे वे समझते हैं। "शत्रुता अच्छी है!" वे चिल्लाए। "यह बहुत लंबे समय से दबी हुई है।" मैल्कम एक्स का उन कई लोगों पर स्फूर्तिदायक प्रभाव पड़ा जो उनके जैसा ही गुस्सा महसूस करते थे लेकिन उसे व्यक्त करने से डरते थे। वे मूसा के समान एक करिश्माई व्यक्ति थे: वे एक मुक्तिदाता थे। इस तरह के करिश्माई व्यक्तित्व की शक्ति वर्षों के दमन से दबी हुई गहरी भावनाओं की अभिव्यक्ति में निहित होती है। यही करिश्मा का सार है—यह एक प्रबल भावना है जो आपके हाव-भाव, आपकी आवाज़ के लहजे और सूक्ष्म संकेतों में प्रकट होती है, जो अनकहे होने के कारण और भी अधिक शक्तिशाली होते हैं। आप दूसरों से कहीं अधिक गहराई से कुछ महसूस करते हैं, और घृणा से अधिक शक्तिशाली और करिश्माई प्रतिक्रिया उत्पन्न करने में सक्षम कोई भावना नहीं है, विशेष रूप से यदि यह दमन की गहरी जड़ों से उपजी हो। जो बातें दूसरे कहने से डरते हैं, उन्हें व्यक्त करें और वे आपमें अपार शक्ति देखेंगे। वह कहें जो वे कहना चाहते हैं लेकिन कह नहीं पाते।

दैनिक नियम: अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सीखें। किसी व्यक्ति को भावनाओं के आगे झुकने के बजाय, उनके साथ संघर्ष करते हुए देखना सबसे अधिक आकर्षक होता है। आकर्षण की कला: करिश्माई व्यक्तित्व

5 अगस्त

अपने कार्यों से जीत हासिल करें

इंग्लैंड के सबसे प्रसिद्ध वास्तुकार के रूप में अपने अत्यंत लंबे करियर के दौरान, सर क्रिस्टोफर व्रेन को अक्सर उनके संरक्षकों द्वारा उनके डिज़ाइनों में अव्यावहारिक बदलाव करने के लिए कहा जाता था। उन्होंने कभी भी बहस नहीं की और न ही कभी नाराज़ हुए। उनके पास अपनी बात साबित करने के दूसरे तरीके थे। 1688 में व्रेन ने वेस्टमिंस्टर शहर के लिए एक भव्य टाउन हॉल का डिज़ाइन तैयार किया। हालांकि, मेयर संतुष्ट नहीं थे; वास्तव में वे चिंतित थे। उन्होंने व्रेन से कहा कि उन्हें डर है कि दूसरी मंजिल सुरक्षित नहीं है और यह सब पहली मंजिल पर स्थित उनके कार्यालय पर गिर सकता है। उन्होंने व्रेन से अतिरिक्त सहारे के लिए दो पत्थर के स्तंभ जोड़ने की मांग की। व्रेन, जो एक कुशल इंजीनियर थे, जानते थे कि इन स्तंभों का कोई उद्देश्य नहीं होगा और मेयर का डर निराधार था। लेकिन उन्होंने उन्हें बना दिया और मेयर आभारी थे। कई वर्षों बाद, एक ऊंचे मचान पर काम कर रहे मजदूरों ने देखा कि स्तंभ छत से ठीक पहले ही रुक गए थे। वे नकली थे। लेकिन दोनों को वह मिल गया जो वे चाहते थे: मेयर निश्चिंत हो सकते थे और व्रेन को पता था कि आने वाली पीढ़ियां समझेंगी कि उनका मूल डिज़ाइन कारगर था और स्तंभ अनावश्यक थे।

दैनिक नियम: प्रदर्शन करो, व्याख्या मत करो। सत्ता के 48 नियम, नियम 9: अपने कार्यों से जीत हासिल करो, तर्क से कभी नहीं।

6 अगस्त

उन्हें अनुमान लगाते रहने दें

1926 में पेरिस पहुँचने के कुछ ही महीनों बाद, जोसेफिन बेकर ने अपने जोशीले नृत्य से फ्रांसीसी जनता को पूरी तरह से मोहित कर लिया था। लेकिन एक साल से भी कम समय में उन्हें महसूस होने लगा कि लोगों की दिलचस्पी कम हो रही है। बचपन से ही उन्हें अपने जीवन पर नियंत्रण न होने की भावना से नफरत थी। चंचल जनता की दया पर क्यों रहना? उन्होंने पेरिस छोड़ दिया और एक साल बाद पूरी तरह बदले हुए अंदाज़ में लौटीं—अब उन्होंने एक सुरुचिपूर्ण फ्रांसीसी महिला की भूमिका निभाई, जो एक प्रतिभाशाली नर्तकी और कलाकार भी थीं। फ्रांसीसी लोग फिर से उनके दीवाने हो गए; सत्ता फिर से उनके पक्ष में आ गई। यदि आप सार्वजनिक जीवन में हैं, तो आपको आश्चर्य की इस तरकीब को सीखना चाहिए। लोग न केवल अपने जीवन से, बल्कि उन लोगों से भी ऊब जाते हैं जो उन्हें ऊबने से बचाने के लिए होते हैं। जैसे ही उन्हें लगता है कि वे आपके अगले कदम का अनुमान लगा सकते हैं, वे आपको पूरी तरह से बर्बाद कर देंगे। कलाकार एंडी वारहोल एक अवतार से दूसरे अवतार में बदलते रहे, और कोई भी उनके अगले अवतार का अनुमान नहीं लगा सकता था—कलाकार, फिल्म निर्माता, समाजसेवी व्यक्ति। हमेशा अपने पास कुछ न कुछ आश्चर्य छिपाकर रखें।

दैनिक नियम: जनता का ध्यान आकर्षित करने के लिए, उन्हें अनुमान लगाते रहने दें।

नैतिकतावादी आप पर बेईमानी का, सारहीनता का आरोप लगा सकते हैं। दरअसल, वे आपके सार्वजनिक व्यक्तित्व में प्रकट होने वाली स्वतंत्रता और चंचलता से ईर्ष्या करते हैं। आकर्षण की कला: उन्हें सस्पेंस में रखें—आगे क्या होगा?

7 अगस्त

उनके स्वार्थ पर विचार करें

अधिकांश पुरुष इतने अधिक आत्मकेंद्रित होते हैं कि उन्हें स्वयं के अलावा किसी और चीज में कोई दिलचस्पी नहीं होती। —आर्थर शोपेनहावर

लोगों का विश्वास जीतने का सबसे तेज़ तरीका यह है कि उन्हें सरलतम तरीके से समझाया जाए कि किसी कार्य से उन्हें क्या लाभ होगा। स्वार्थ सबसे प्रबल प्रेरणा है: कोई महान उद्देश्य लोगों को आकर्षित कर सकता है, लेकिन शुरुआती उत्साह समाप्त होते ही रुचि कम हो जाती है—जब तक कि उससे कोई लाभ न हो। स्वार्थ ही इसकी नींव है। जो उद्देश्य सबसे सफल होते हैं, वे स्वार्थ की खुली अपील को छिपाने के लिए एक नेक आवरण का इस्तेमाल करते हैं; उद्देश्य लुभाता है, लेकिन स्वार्थ ही सौदे को पक्का करता है।

दैनिक नियम: लोगों को दिखाएँ कि इसमें उनका क्या लाभ है। सत्ता के 48 नियम, नियम 43: दूसरों के दिलों और दिमागों पर काम करें।

8 अगस्त

बहस से बचें
कभी बहस मत करो। समाज में किसी भी बात पर चर्चा नहीं होनी चाहिए; केवल परिणाम प्रस्तुत करो। — बेंजामिन डिज़राइली

बहस करने वाला यह नहीं समझता कि शब्द कभी तटस्थ नहीं होते, और किसी श्रेष्ठ व्यक्ति से बहस करके वह उसकी बुद्धि पर सवाल उठाता है। उसे इस बात का भी अंदाजा नहीं होता कि वह किससे बात कर रहा है। चूंकि हर कोई खुद को सही मानता है, और शब्द शायद ही उसे मना पाते हैं, इसलिए बहस करने वाले की दलीलें अनसुनी रह जाती हैं। घिर जाने पर वह और भी ज्यादा बहस करता है, जिससे उसकी अपनी ही कब्र खोद जाती है। एक बार जब वह दूसरे व्यक्ति को अपने विश्वासों में असुरक्षित और हीन महसूस करा देता है, तो सुकरात की वाक्पटुता भी स्थिति को नहीं बचा सकती। यह सिर्फ अपने से ऊंचे पद वालों से बहस से बचने का सवाल नहीं है। हम सभी मानते हैं कि हम विचारों और तर्क के क्षेत्र में स्वामी हैं।
दैनिक नियम: आपको हमेशा अपने विचारों की सत्यता को अप्रत्यक्ष रूप से सिद्ध करने का प्रयास करना चाहिए। सत्ता के 48 नियम, नियम 9: अपने कार्यों से जीत हासिल करें, तर्क से कभी नहीं।

9 अगस्त

नैतिक प्रभाव

मौखिक तर्क की शक्ति अत्यंत सीमित होती है और अक्सर इसका परिणाम इच्छित परिणाम के विपरीत होता है। जैसा कि ग्रेशियन कहते हैं, "सत्य आमतौर पर देखा जाता है, सुना कम ही जाता है।" नैतिक प्रभाव अपने विचारों को क्रिया के माध्यम से प्रदर्शित करने का एक उत्तम तरीका है। सरल शब्दों में कहें तो, आप दूसरों को उनके ही कर्मों का फल चखाकर उन्हें सबक सिखाते हैं। नैतिक प्रभाव में, आप वही करते हैं जो दूसरे लोगों ने आपके साथ किया है, और इस तरह से करते हैं कि उन्हें एहसास हो कि आप उनके साथ वही कर रहे हैं जो उन्होंने आपके साथ किया था। आप उन्हें यह महसूस कराते हैं कि उनका व्यवहार अप्रिय रहा है, बजाय इसके कि आप इसके बारे में शिकायत करें और रोना-धोना करें, जिससे वे और भी रक्षात्मक हो जाते हैं। और जब उन्हें अपने कर्मों का फल स्वयं पर प्रतिबिंबित होता हुआ दिखाई देता है, तो वे गहरे अर्थों में यह महसूस करते हैं कि वे अपने असामाजिक व्यवहार से दूसरों को कितना दुख पहुंचाते हैं या दंडित करते हैं।

दैनिक नियम: उन गुणों को वस्तुनिष्ठ रूप दें जिनके लिए आप उन्हें शर्मिंदा महसूस कराना चाहते हैं और एक ऐसा दर्पण बनाएं जिसमें वे अपनी मूर्खताओं को देख सकें और स्वयं के बारे में सबक सीख सकें। सत्ता के 48 नियम, नियम 44: दर्पण प्रभाव से निरस्त्र करें और क्रोधित करें।

10 अगस्त

उनके अहंकार को स्थिर करें

लोगों के अहंकार और घमंड को एक तरह का दिखावा समझें। जब वे आप पर हमला करते हैं और आपको पता नहीं चलता कि क्यों, तो अक्सर इसका कारण यह होता है कि आपने अनजाने में उनके अहंकार, दुनिया में उनके महत्व की भावना को ठेस पहुँचाई है। जहाँ तक संभव हो, लोगों को आत्मविश्वास से भरपूर महसूस कराने का प्रयास करें। जो भी कारगर हो, उसका उपयोग करें: हल्की-फुल्की चापलूसी, उपहार, अप्रत्याशित पदोन्नति, गठबंधन का प्रस्ताव, खुद को और उन्हें बराबरी का दर्जा देना, उनके विचारों और मूल्यों को प्रतिबिंबित करना। ये सभी चीजें उन्हें दुनिया के सापेक्ष अपनी स्थिति में स्थिर महसूस कराएंगी, उनके बचाव को कम करेंगी और उन्हें आपको पसंद करने पर मजबूर करेंगी। सुरक्षित और सहज महसूस करते हुए, वे अब समझाने के लिए तैयार हैं। यह विशेष रूप से ऐसे व्यक्ति पर विनाशकारी प्रभाव डालता है जिसका अहंकार नाजुक होता है।

दैनिक नियम: जब लोग आत्मविश्वास से भरे होते हैं, जब आप उनके अहंकार को ठेस पहुंचाते हैं, तो वे निहत्थे और आसानी से प्रभावित होने वाले बन जाते हैं। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 18: अपने प्रतिद्वंदी के कमजोर पक्ष को उजागर करें और उस पर हमला करें—मोड़ने की रणनीति

11 अगस्त

इशारेबाजी की कला में महारत हासिल करें

बिना इशारों की भाषा और कला में महारत हासिल किए कोई भी प्रेरक सफल नहीं हो सकता। ज़बान फिसलने से, अनजाने में कही गई "सोच कर समझ लेना", लुभावने संदर्भ, और ऐसे बयान जिनके लिए आप तुरंत माफ़ी मांग लेते हैं— इन सभी में अपार प्रभाव होता है। ये ज़हर की तरह लोगों के मन में उतर जाते हैं और अपना असर दिखाने लगते हैं। इशारों में सफलता पाने की कुंजी यह है कि आप इन्हें तब इस्तेमाल करें जब आपके लक्षित व्यक्ति सबसे ज़्यादा आराम में हों या उनका ध्यान कहीं और हो, ताकि उन्हें पता ही न चले कि क्या हो रहा है। शिष्ट बातचीत अक्सर इसके लिए सबसे उपयुक्त होती है; लोग सोच रहे होते हैं कि वे आगे क्या कहेंगे, या अपने ही विचारों में डूबे होते हैं। आपके इशारे उन तक मुश्किल से ही पहुंचेंगे, और यही तो आप चाहते हैं। दुनिया में रहस्य बहुत कम है; बहुत से लोग वही कहते हैं जो वे महसूस करते हैं या चाहते हैं। हम कुछ रहस्यमय, कुछ ऐसा चाहते हैं जो हमारी कल्पनाओं को उड़ान दे। रोज़मर्रा की ज़िंदगी में इशारों और अस्पष्टता की कमी के कारण, जो व्यक्ति इनका इस्तेमाल करता है, वह अचानक आकर्षक और उम्मीदों से भरा लगने लगता है।

दैनिक नियम: संकेत देना लोगों को प्रभावित करने का सबसे कारगर तरीका है। इशारे, सुझाव और संकेत लोगों के स्वाभाविक प्रतिरोध को दरकिनार कर देते हैं। हर बात को संकेतपूर्ण बनाएं। आकर्षण की कला: संकेत देने की कला में महारत हासिल करें।

12 अगस्त

उनकी भावनाओं का उपयोग करें

'चेंज' नामक पुस्तक में, चिकित्सक लेखकों (पॉल वॉट्ज़लाविक, जॉन वीकलैंड और रिचर्ड फिश) ने एक विद्रोही किशोर के मामले पर चर्चा की है, जिसे प्रधानाचार्य ने ड्रग्स बेचने के आरोप में स्कूल से निलंबित कर दिया था। उसे घर पर अपना होमवर्क करना था, लेकिन स्कूल परिसर में आने पर प्रतिबंध लगा दिया गया था। इससे उसके ड्रग्स के धंधे पर बड़ा असर पड़ेगा। लड़का बदला लेने की तीव्र इच्छा से जल रहा था।

माँ ने एक थेरेपिस्ट से सलाह ली, जिसने उसे निम्नलिखित करने को कहा: बेटे को समझाओ कि प्रधानाचार्य का मानना है कि केवल वही छात्र अच्छा कर सकते हैं जो कक्षा में उपस्थित होते हैं। प्रधानाचार्य के मन में, लड़के को स्कूल से दूर रखकर वह उसकी असफलता सुनिश्चित कर रहे थे। यदि वह कक्षा की तुलना में घर पर काम करके बेहतर प्रदर्शन करता, तो यह प्रधानाचार्य के लिए शर्मिंदगी की बात होती। उन्होंने उसे सलाह दी कि इस सेमेस्टर में ज्यादा मेहनत न करो; इसके बजाय, प्रधानाचार्य को सही साबित करके उनका विश्वास जीतो। बेशक, यह सलाह चतुराई से उसके विद्रोही स्वभाव का फायदा उठाने के लिए तैयार की गई थी। अब वह प्रधानाचार्य को शर्मिंदा करने के अलावा और कुछ नहीं चाहता था, और इसलिए उसने पूरी ऊर्जा के साथ अपना होमवर्क करना शुरू कर दिया, जो कि थेरेपिस्ट का शुरू से ही लक्ष्य था।

दैनिक नियम: संक्षेप में, इसका उद्देश्य लोगों की तीव्र भावनाओं का विरोध करना नहीं है, बल्कि उनके साथ चलना और उन्हें रचनात्मक दिशा में मोड़ने का रास्ता खोजना है। रॉबर्ट ग्रीन, "मास्टर पर्सुअडर बनने की 4 रणनीतियाँ," मीडियम, 14 नवंबर, 2008

13 अगस्त

उनके दिमाग में प्रवेश करें

मैकियावेली अपने विचारों और सलाह को फैलाने की शक्ति के लिए तरसते थे। राजनीति के माध्यम से यह शक्ति न मिलने पर, उन्होंने इसे पुस्तकों के माध्यम से हासिल करने का निश्चय किया: वे पाठकों को अपने पक्ष में कर लेंगे, और वे अनजाने में उनके विचारों को फैलाएंगे। मैकियावेली जानते थे कि शक्तिशाली लोग अक्सर सलाह लेने से कतराते हैं, विशेषकर ऐसे व्यक्ति से जो उनसे कमतर प्रतीत होता हो। वे यह भी जानते थे कि सत्ता में न रहने वाले कई लोग उनके दर्शन के खतरनाक पहलुओं से भयभीत हो सकते हैं—कई पाठक एक ही समय में आकर्षित और विचलित होंगे। प्रतिरोधी और दुविधाग्रस्त लोगों को जीतने के लिए, मैकियावेली की पुस्तकों को रणनीतिक, अप्रत्यक्ष और चालाक होना आवश्यक था। इसलिए उन्होंने अपने पाठकों के बचाव को भेदने के लिए अपरंपरागत वाक्पटुता की रणनीति अपनाई। सबसे पहले, उन्होंने अपनी पुस्तकों को अनिवार्य सलाह से भर दिया—सत्ता प्राप्त करने, सत्ता में बने रहने और अपनी सत्ता की रक्षा करने के व्यावहारिक विचार। यह सभी प्रकार के पाठकों को आकर्षित करता है, क्योंकि हम सभी सबसे पहले अपने स्वार्थ के बारे में सोचते हैं। इसके बाद, मैकियावेली ने अपने विचारों को स्पष्ट करने के लिए अपने लेखन में ऐतिहासिक उपाख्यानों को पिरोया। लोग खुद को आधुनिक सीज़र या मेडिसी समझने के तरीके जानना पसंद करते हैं, और उन्हें अच्छी कहानियाँ सुनना अच्छा लगता है; और कहानी में खोया हुआ मन अपेक्षाकृत निडर और सुझावों के लिए खुला रहता है। अंततः, मैकियावेली ने अपनी लेखन शैली को गति देने के लिए स्पष्ट और सरल भाषा का प्रयोग किया। उनके पाठकों का मन सुस्त और स्थिर होने के बजाय, विचार से परे जाकर कार्य करने की इच्छा से भर जाता है।

दैनिक नियम: आपके पास शानदार विचार हो सकते हैं, ऐसे विचार जो दुनिया में क्रांति ला सकते हैं, लेकिन जब तक आप उन्हें प्रभावी ढंग से व्यक्त नहीं कर सकते, तब तक उनमें कोई ताकत नहीं होगी, लोगों के मन में गहराई से और स्थायी रूप से प्रवेश करने की कोई शक्ति नहीं होगी। अपने संदेश में रणनीतिक बनें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 30: उनके मन में प्रवेश करें।

14 अगस्त

लोगों को एक ऐसी भावना के साथ छोड़ दें

हममें से अधिकांश लोगों के लिए, किसी भी चीज़ का समापन—चाहे वह कोई परियोजना हो, कोई अभियान हो, या किसी को मनाने का प्रयास हो—एक तरह की दीवार के समान होता है: हमारा काम पूरा हो गया है, और अब समय आ गया है कि हम अपने लाभ-हानि का हिसाब लगाएं और आगे बढ़ें। लिंडन जॉनसन का नज़रिया इससे बिल्कुल अलग था: उनके लिए अंत किसी दीवार की तरह नहीं, बल्कि एक द्वार की तरह था, जो अगले चरण या लड़ाई की ओर ले जाता था। उनके लिए जीत हासिल करना मायने नहीं रखता था, बल्कि यह मायने रखता था कि जीत उन्हें कहाँ ले जाती है, और यह उन्हें अगले दौर के लिए कैसे तैयार करती है। उनकी नज़र भविष्य पर थी, और उस तरह की सफलता पर जो उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती रहे। मतदाताओं को अपने पक्ष में करने के प्रयासों में भी जॉनसन ने यही दृष्टिकोण अपनाया। भाषणों और आकर्षक शब्दों से लोगों को अपना समर्थन देने के लिए मनाने की कोशिश करने के बजाय (वैसे भी वे एक अच्छे वक्ता नहीं थे), उन्होंने लोगों के मन में जो भावनाएँ छोड़ीं, उन पर ध्यान केंद्रित किया। वे जानते थे कि अंततः किसी को मनाना भावनाओं की प्रक्रिया है: शब्द सुनने में अच्छे लग सकते हैं, लेकिन अगर कोई राजनेता लोगों को यह संदेह करने पर मजबूर कर दे कि वह बेईमान है, केवल वोट पाने के लिए काम कर रहा है, तो लोग उससे मुंह मोड़ लेंगे और उसे भूल जाएंगे। इसलिए जॉनसन ने मतदाताओं के साथ भावनात्मक संबंध स्थापित करने का प्रयास किया, और वे अपनी बातचीत का समापन गर्मजोशी से हाथ मिलाकर और आँखों में एक ऐसी नज़र और आवाज़ में एक ऐसी कंपकंपी के साथ करते थे, जो उनके बीच के बंधन को मजबूत कर देती थी। वे मतदाताओं को यह एहसास दिलाते थे कि वे उनसे फिर मिलेंगे, और वे ऐसी भावनाएँ जगाते थे जो उनकी बेईमानी की किसी भी आशंका को मिटा देती थीं। वास्तव में, बातचीत का अंत एक तरह की शुरुआत थी, क्योंकि यह उनके मन में बस जाती थी और वोटों में तब्दील हो जाती थी।

दैनिक नियम: किसी भी मुलाकात के बाद के परिणामों पर नज़र रखें। इस बात पर अधिक ध्यान दें कि आप लोगों के मन में कैसा भाव छोड़ते हैं—ऐसा भाव जो उन्हें आपसे और मिलने की इच्छा में बदल सकता है। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 22: चीजों को समाप्त करना सीखें —निकास रणनीति

15 अगस्त

आकर्षक दृश्य बनाएं

अपनी बात मनवाने के लिए शब्दों का इस्तेमाल करना जोखिम भरा काम है: शब्द खतरनाक हथियार होते हैं और अक्सर भटक जाते हैं। लोग हमें समझाने के लिए जिन शब्दों का इस्तेमाल करते हैं, वे मानो हमें अपने शब्दों से उन पर विचार करने के लिए उकसाते हैं; हम उन पर गहराई से सोचते हैं और अक्सर अंत में उनके कहे के विपरीत ही मान लेते हैं। (यह हमारी विकृत प्रवृत्ति का हिस्सा है।) कभी-कभी शब्द हमें ठेस भी पहुंचाते हैं, और वक्ता के अनचाहे भावों को हमारे मन में जगा देते हैं। दूसरी ओर, दृश्य शब्दों के जाल को काट देता है। यह भावनात्मक शक्ति और तात्कालिकता से प्रहार करता है, जिससे चिंतन और संदेह की कोई गुंजाइश नहीं रहती। संगीत की तरह, यह तर्कसंगत और विवेकपूर्ण विचारों को दरकिनार कर देता है। दृश्यों का सबसे अच्छा उपयोग यह है कि छवियों और प्रतीकों को एक भव्य दृश्य में व्यवस्थित किया जाए जो लोगों को विस्मित कर दे और उन्हें अप्रिय वास्तविकताओं से विचलित कर दे। यह करना आसान है: लोगों को भव्य, शानदार और असाधारण चीजें पसंद आती हैं। उनकी भावनाओं को जगाएं और वे बड़ी संख्या में आपके दृश्य को देखने के लिए उमड़ पड़ेंगे। दृश्य उनके दिलों तक पहुंचने का सबसे आसान रास्ता है।

दैनिक नियम: अपने आस-पास के लोगों के लिए एक ऐसा मंच तैयार करें, जो आकर्षक दृश्यों और चमकदार प्रतीकों से भरपूर हो और आपकी उपस्थिति को और भी प्रभावशाली बनाए। दिखावे से चकाचौंध होकर, कोई भी इस बात पर ध्यान नहीं देगा कि आप वास्तव में क्या कर रहे हैं। सत्ता के 48 नियम, नियम 37: सम्मोहक प्रदर्शन करें।

16 अगस्त

उनकी कठोरता का उपयोग करें

एक बार एक साहूकार का बेटा अठारहवीं सदी के महान ज़ेन गुरु हाकुइन के पास यह समस्या लेकर आया: वह अपने पिता को बौद्ध धर्म का पालन करवाना चाहता था, लेकिन उसके पिता हिसाब-किताब में इतने व्यस्त होने का बहाना बनाते थे कि उनके पास एक भी मंत्र जाप या प्रार्थना करने का समय नहीं होता था। हाकुइन साहूकार को जानते थे—वह एक पक्का कंजूस था जो धर्म से बचने के लिए इसे बहाना बना रहा था, क्योंकि वह इसे समय की बर्बादी मानता था। हाकुइन ने लड़के को सलाह दी कि वह अपने पिता से कहे कि ज़ेन गुरु स्वयं उससे प्रतिदिन की जाने वाली प्रत्येक प्रार्थना और मंत्र खरीद लेंगे। यह पूरी तरह से व्यापारिक सौदा था। ज़ाहिर है, साहूकार इस सौदे से बहुत खुश था—वह अपने बेटे को चुप करा सकता था और इस प्रक्रिया में पैसा भी कमा सकता था। हर दिन वह हाकुइन को प्रार्थनाओं का बिल देता था, और हाकुइन उसे समय पर भुगतान कर देते थे। लेकिन सातवें दिन वह नहीं आया। ऐसा प्रतीत हुआ कि वह मंत्र जाप में इतना मग्न हो गया था कि वह यह गिनना भूल गया था कि उसने कितनी प्रार्थनाएँ की हैं। कुछ दिनों बाद उन्होंने हाकुइन के सामने स्वीकार किया कि वे मंत्रों में पूरी तरह लीन हो गए थे, उन्हें बहुत अच्छा महसूस हो रहा था और अब उन्हें वेतन की आवश्यकता नहीं थी। वे जल्द ही हाकुइन के मंदिर के एक उदार दानदाता बन गए। जब लोग किसी बात का कड़ा विरोध करते हैं, तो यह बदलाव के गहरे भय और उससे उत्पन्न होने वाली अनिश्चितता से उपजा होता है। उन्हें सब कुछ अपनी शर्तों पर चाहिए होता है और वे नियंत्रण में रहना चाहते हैं। यदि आप उन्हें हर संभव सलाह देकर बदलाव के लिए प्रोत्साहित करने का प्रयास करते हैं, तो आप उनके जाल में फंस जाते हैं—यह उन्हें प्रतिक्रिया करने का कारण देता है और उनकी कठोरता को सही ठहराता है। वे और भी जिद्दी हो जाते हैं। ऐसे लोगों से लड़ना बंद करें और उनके कठोर व्यवहार की वास्तविक प्रकृति का उपयोग एक सौम्य परिवर्तन लाने के लिए करें जो किसी महान परिणाम की ओर ले जा सकता है।

दैनिक नियम: लोग अक्सर दूसरों की बात नहीं मानते, क्योंकि वे बस अपनी इच्छा थोपना चाहते हैं। अगर आप उनके विद्रोह से पूरी तरह सहमत हो जाते हैं, तो वे फिर से विद्रोह करेंगे और विपरीत दिशा में अपनी इच्छा थोपेंगे, जो कि आप शुरू से ही चाहते थे—यही रिवर्स साइकोलॉजी का सार है। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 7: लोगों के आत्म-विचार की पुष्टि करके उनके प्रतिरोध को कम करें—रक्षात्मकता का नियम

17 अगस्त

हल्के स्पर्श से राजी करें

भाषा का सबसे कम आकर्षक रूप तर्क-वितर्क है। बहस करके हम कितने मौन शत्रु बना लेते हैं? लोगों को सुनने और समझाने का एक बेहतर तरीका है: हास्य और सौम्य लहजा। उन्नीसवीं सदी के अंग्रेज राजनीतिज्ञ बेंजामिन डिज़राइली इस कला में माहिर थे। संसद में, किसी आरोप या अपमानजनक टिप्पणी का जवाब न देना एक घातक गलती मानी जाती थी: चुप्पी का मतलब होता था कि आरोप लगाने वाला सही है। लेकिन गुस्से में जवाब देना, बहस में पड़ना, भद्दा और रक्षात्मक दिखना माना जाता था। डिज़राइली ने एक अलग रणनीति अपनाई: वे शांत रहे। जब किसी हमले का जवाब देने का समय आता, तो वे धीरे-धीरे स्पीकर की मेज तक जाते, रुकते, फिर हास्यपूर्ण या व्यंग्यात्मक जवाब देते। सब हंस पड़ते। अब जब उन्होंने लोगों को सहज कर दिया था, तो वे अपने शत्रु का खंडन करने लगते, और साथ ही साथ मनोरंजक टिप्पणियां भी करते रहते; या शायद वे बस किसी दूसरे विषय पर चले जाते, मानो वे इन सबसे ऊपर हों। उनके हास्य ने उन पर हुए किसी भी हमले के प्रभाव को कम कर दिया। हँसी और तालियों का एक सकारात्मक प्रभाव होता है: एक बार श्रोता हँस चुके हों, तो उनके दोबारा हँसने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे खुशनुमा माहौल में वे सुनने के लिए भी अधिक तत्पर रहते हैं।

दैनिक नियम: एक सूक्ष्म स्पर्श और थोड़ी सी व्यंग्यात्मकता आपको उन्हें मनाने, उन्हें अपने पक्ष में करने और अपने शत्रुओं का उपहास करने का अवसर देती है। यही तर्क का मोहक रूप है। मोहक कला: भ्रम फैलाने के लिए शब्दों की राक्षसी शक्ति का प्रयोग करें।

18 अगस्त

उन्हें अपनी बात का एहसास कराएं।

एक बार निकिता ख्रुश्चेव स्टालिन के अपराधों की निंदा कर रहे थे, तभी एक उपद्रवी ने उन्हें भाषण के बीच में ही रोक दिया। उपद्रवी चिल्लाया, “आप स्टालिन के सहयोगी थे, तो आपने तब उन्हें क्यों नहीं रोका?” ख्रुश्चेव शायद उपद्रवी को देख नहीं पाए और गरजते हुए बोले, “यह किसने कहा?” किसी ने हाथ नहीं उठाया। कोई हिला तक नहीं। कुछ सेकंड के तनावपूर्ण सन्नाटे के बाद, ख्रुश्चेव ने शांत स्वर में कहा, “अब आप जानते हैं कि मैंने उन्हें क्यों नहीं रोका।” स्टालिन का सामना करने वाले किसी भी व्यक्ति के डर को सिर्फ यह कहने के बजाय कि विद्रोह का जरा सा भी संकेत निश्चित मृत्यु का कारण होगा, उन्होंने लोगों को स्टालिन का सामना करने का अनुभव कराया—उन्हें भय, बोलने का डर, नेता का सामना करने का आतंक, इस मामले में ख्रुश्चेव का, महसूस कराया। यह प्रदर्शन भावनात्मक था और इसके लिए और किसी तर्क की आवश्यकता नहीं थी। प्रदर्शन की शक्ति यह है कि आपके विरोधी रक्षात्मक नहीं होते, और इसलिए उन्हें समझाना आसान हो जाता है।

दैनिक नियम: आपका लक्ष्य शब्दों का बोझ उन पर डालने के बजाय, उन्हें शाब्दिक और शारीरिक रूप से अपने अर्थ का अनुभव कराना होना चाहिए। सत्ता के 48 नियम, नियम 9: अपने कार्यों से जीत हासिल करें, तर्कों से कभी नहीं।

उन्हें छोटे-मोटे अंकों पर जीत हासिल करने दें।

1782 में फ्रांसीसी नाटककार पियरे-ऑगस्टिन कैरन डी ब्यूमार्शे ने अपनी महान कृति 'द मैरिज ऑफ फिगारो' को अंतिम रूप दिया। इसके लिए राजा लुई सोलहवें की स्वीकृति आवश्यक थी, और जब उन्होंने पांडुलिपि पढ़ी, तो वे बेहद क्रोधित हुए। उन्होंने कहा कि ऐसा नाटक क्रांति का कारण बनेगा: "यह व्यक्ति सरकार में सम्मान के योग्य हर चीज का उपहास करता है।" बहुत दबाव के बाद, राजा वर्साय के एक रंगमंच में निजी तौर पर इसका प्रदर्शन करने के लिए सहमत हुए। कुलीन दर्शकों को यह नाटक बेहद पसंद आया। राजा ने और प्रदर्शनों की अनुमति दी, लेकिन उन्होंने अपने संवेदकों को निर्देश दिया कि वे पटकथा प्राप्त करें और जनता के समक्ष प्रस्तुत किए जाने से पहले इसके सबसे आपत्तिजनक अंशों को संशोधित करें। इससे बचने के लिए, ब्यूमार्शे ने शिक्षाविदों, बुद्धिजीवियों, दरबारी और सरकारी मंत्रियों की एक समिति गठित की, ताकि वे उनके साथ नाटक की समीक्षा कर सकें। बैठक में उपस्थित एक व्यक्ति ने लिखा, “एम. डी ब्यूमार्शे ने घोषणा की कि उपस्थित सज्जनों और यहाँ तक कि महिलाओं द्वारा उचित समझे जाने वाले हर संशोधन और काट-छांट के लिए वे बिना किसी शर्त के तैयार हैं। ... हर कोई अपनी राय देना चाहता था। ... एम. डी ब्रेटुइल ने एक चुटकुला सुनाया, ब्यूमार्शे ने उसे स्वीकार किया और उन्हें धन्यवाद दिया। ... 'इससे चौथा अंक बच जाएगा।' मैडम डी मैटिग्नन ने छोटे पृष्ठ के रिबन के रंग का सुझाव दिया। वह रंग अपनाया गया और प्रचलन में आ गया।” ब्यूमार्शे वास्तव में बहुत चतुर थे। अपनी उत्कृष्ट कृति में दूसरों को छोटे से छोटे बदलाव करने की अनुमति देकर उन्होंने उनके अहंकार और बुद्धिमत्ता को बहुत सराहा। बेशक, लुई के सेंसरों द्वारा बाद में अनुरोध किए गए बड़े बदलावों पर ब्यूमार्शे नहीं झुके। तब तक उन्होंने अपने ही न्यायाधिकरण के सदस्यों का इतना समर्थन हासिल कर लिया था कि उन्होंने उनका पुरजोर बचाव किया और लुई को पीछे हटना पड़ा।

दैनिक नियम: कम महत्वपूर्ण मामलों पर सहमति जताकर लोगों के रक्षात्मक रवैये को कम करना सीखें। इससे आपको उन्हें अपनी इच्छानुसार दिशा में ले जाने और अधिक महत्वपूर्ण मामलों में अपनी इच्छाओं को मनवाने में काफी स्वतंत्रता मिलेगी। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 7: लोगों के आत्म-विचार की पुष्टि करके उनके प्रतिरोध को कम करें—रक्षात्मकता का नियम

20 अगस्त

परेशान करने वाली चीजों से कैसे निपटें

अपने करियर के शुरुआती दौर में, जब प्रसिद्ध मनोचिकित्सक मिल्टन एरिक्सन एक विश्वविद्यालय में चिकित्सा प्रोफेसर थे, तब उन्हें ऐनी नाम की एक बेहद होशियार छात्रा से निपटना पड़ा, जो हमेशा कक्षाओं में देर से आती थी और फिर बहुत ईमानदारी से माफी मांगती थी। वह एक होशियार छात्रा थी। वह हमेशा अगली कक्षा में समय पर आने का वादा करती थी, लेकिन कभी नहीं आती थी। इससे उसके सहपाठियों को परेशानी होती थी; वह अक्सर व्याख्यानों या प्रयोगशाला के काम में देरी करती थी। एरिक्सन की एक व्याख्यान कक्षा के पहले दिन, वह अपनी पुरानी हरकतों पर उतर आई, लेकिन एरिक्सन तैयार थे। जब वह देर से आई, तो उन्होंने पूरी कक्षा को खड़े होकर उसके सामने नकली सम्मान में झुकने को कहा; उन्होंने खुद भी ऐसा ही किया। कक्षा समाप्त होने के बाद भी, जब वह गलियारे से गुज़री, तो छात्रों ने झुकना जारी रखा। संदेश स्पष्ट था—"हम तुम्हें अच्छी तरह जानते हैं"—और शर्मिंदा होकर उसने देर से आना बंद कर दिया।

दैनिक नियम: चिढ़ाने वालों को उन्हीं के अंदाज़ में सबक सिखाएँ या उन्हें यह दिखा दें कि आप उनकी असलियत जानते हैं। मानव स्वभाव के नियम, 16: दोस्ताना मुखौटे के पीछे छिपी शत्रुता को पहचानें—आक्रामकता का नियम

21 अगस्त

मास्टर मोटिवेटर

रोमन सेना के साथ अपनी पहली लड़ाई की पूर्व संध्या पर, हैनिबल को किसी तरह अपने थके-हारे सैनिकों में जोश भरना था। उसने एक तमाशा करने का फैसला किया: उसने कुछ कैदियों को बुलाया और उनसे कहा कि अगर वे आपस में तलवारबाजी की लड़ाई लड़कर मरेंगे, तो जीतने वालों को आजादी और कार्थेज की सेना में जगह मिलेगी। कैदी मान गए, और हैनिबल के सैनिकों को घंटों तक खूनी मनोरंजन देखने को मिला। लड़ाई खत्म होने के बाद, हैनिबल ने अपने सैनिकों को संबोधित किया। हैनिबल ने कहा, "तुम सैनिक, ठीक उसी स्थिति में हो जैसे ये कैदी हैं। तुम अपने घर से मीलों दूर, शत्रुतापूर्ण क्षेत्र में हो, और तुम्हारे पास जाने के लिए कोई जगह नहीं है। या तो आजादी या गुलामी, जीत या मौत। लेकिन आज इन सैनिकों की तरह लड़ो और तुम जीत जाओगे।" इस प्रतियोगिता और भाषण का हैनिबल के सैनिकों पर गहरा असर हुआ, और अगले दिन उन्होंने भयंकर क्रूरता से लड़ाई लड़ी और रोमनों को हरा दिया। हैनिबल एक असाधारण प्रकार का प्रेरक था। जहां दूसरे लोग अपने सैनिकों को भाषणों से प्रेरित करते थे, वहीं हैनिबल यह जानता था कि शब्दों पर निर्भर रहना व्यर्थ है: शब्द केवल सैनिक के मन पर प्रभाव डालते हैं, जबकि एक नेता को अपने सैनिकों के दिलों को छूना होता है, उनके रक्त में उबाल लाना होता है, उनके मन में उतरना होता है और उनके मनोभावों को बदलना होता है। हैनिबल अपने सैनिकों की भावनाओं तक अप्रत्यक्ष रूप से पहुंचता था, उन्हें आराम देकर, शांत करके, उनकी समस्याओं से बाहर निकालकर और उन्हें आपस में एकजुट करके। तभी वह उन्हें एक ऐसा भाषण देता था जो उनकी नाजुक वास्तविकता को उनके सामने प्रकट करता था और उनकी भावनाओं को झकझोर देता था।

दैनिक नियम: लोगों को प्रेरित करना एक सूक्ष्म कला है। आपको अप्रत्यक्ष रूप से लोगों की भावनाओं को लक्षित करना होगा। अपनी भावनात्मक अपील को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करके, आप सतही तौर पर छूने के बजाय उनके अंतर्मन तक पहुंच जाएंगे। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 7: अपने युद्ध को धर्मयुद्ध में बदलें—मनोबल बढ़ाने की रणनीतियाँ

22 अगस्त

अपरिचित का आकर्षण

मानव स्वभाव का एक विकृत पहलू यह है कि हम हमेशा वही चाहते हैं जो हमारे पास नहीं होता। हम हमेशा दूसरों की ओर देखते हैं—हमें लगता है कि दूसरे की थाली में घास हमेशा हरी होती है, पड़ोसी के पास बेहतर कार है, उनके बच्चे ज़्यादा अच्छे व्यवहार वाले हैं। हम हमेशा वही चाहते हैं जो दूसरों के पास है। हम सोचते हैं कि जो हमारे पास नहीं है, वह बेहतर है। यही इच्छा का स्वभाव है। जब हम वास्तव में कुछ प्राप्त कर लेते हैं, तो वह उतना सुखद एहसास नहीं होता। इच्छा का महत्व यह है कि हम हमेशा किसी न किसी चीज़ की तलाश में रहें, ऐसी चीज़ जो हमारे भीतर न हो। हम वह चाहते हैं जो अपरिचित हो, जो अनोखा हो, जो हमने अपने जीवन में पहले कभी न पाया हो। हम वह चाहते हैं जो नियमों का उल्लंघन करता हो, जो वर्जित हो, जो दूसरों के पास न हो, जो नया या ताज़ा हो। आपको उस इच्छा की वस्तु को स्वयं बनाना होगा—जीवन में आप जो भी कर रहे हैं, उसमें आपको लोगों को यह एहसास दिलाना होगा कि इसमें कुछ हद तक वर्जित और नियमों का उल्लंघन करने वाला पहलू है, जैसा कि मैंने 'द 48 लॉज़ ऑफ़ पावर' में किया है। जब आप उस किताब को उठाते हैं, तो आपको लगता है कि आप कुछ थोड़ा सा गंदा और घिनौना काम कर रहे हैं। आप यह भावना पैदा करना चाहते हैं कि आप जो पेशकश कर रहे हैं वह कोई परिचित चीज नहीं है।

डेली लॉ: जब कोई व्यक्ति या वस्तु परिचित होती है, तो हमारे मन में थोड़ी सी अरुचि होती है। लेकिन जब वह दूर की, आकर्षक, रहस्यमय और ऐसी चीज होती है जो हमारे पास नहीं है—तो वह हमारी लालसा को जगाती है। यही किसी भी प्रकार की मार्केटिंग या सॉफ्ट सेल की कुंजी है।

- रॉबर्ट ग्रीन का लाइव टॉक्स लॉस एंजिल्स में 11 फरवरी, 2019 को दिया गया भाषण।

23 अगस्त

उनका अंगूठा पेंच ढूंढें

हर व्यक्ति की कमजोर नस को पहचानो। यही उनकी इच्छाओं को क्रियान्वित करने की कला है। इसके लिए दृढ़ संकल्प से कहीं अधिक कौशल की आवश्यकता होती है। आपको यह जानना होगा कि किसी को कैसे प्रभावित किया जाए। हर इच्छा का एक विशेष मकसद होता है जो रुचि के अनुसार बदलता रहता है। सभी मनुष्य किसी न किसी के प्रति आसक्त होते हैं, कुछ प्रसिद्धि के, कुछ स्वार्थ के, और अधिकतर सुख के। कौशल इन आसक्तियों को पहचानकर उन्हें क्रियान्वित करने में निहित है। किसी भी व्यक्ति की प्रेरणा के मूल स्रोत को जानकर, मानो आप उसकी इच्छा की कुंजी पा लेते हैं। —बाल्टासार ग्रेशियन

हम सभी के भीतर प्रतिरोध होते हैं। हम अपने चारों ओर एक कवच बनाकर रहते हैं ताकि बदलाव और दोस्तों व प्रतिद्वंद्वियों के दखल से खुद को बचा सकें। हम बस यही चाहते हैं कि हमें अपनी मर्जी से काम करने दिया जाए। इन प्रतिरोधों से लगातार जूझने में बहुत ऊर्जा खर्च होती है। लोगों के बारे में समझने वाली सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उनमें कोई न कोई कमजोरी होती है, उनके मनोवैज्ञानिक कवच का कोई न कोई हिस्सा ऐसा होता है जो विरोध नहीं करता, जो आपकी इच्छा के आगे झुक जाता है अगर आप उसे ढूंढकर उस पर दबाव डालें। कुछ लोग अपनी कमजोरियों को खुलकर दिखाते हैं, जबकि कुछ उन्हें छुपाते हैं। जो लोग अपनी कमजोरियों को छुपाते हैं, अक्सर वही लोग अपने कवच की उस एक दरार का फायदा उठाकर आसानी से हार जाते हैं।

दैनिक नियम: हर किसी के पास एक कमजोर कड़ी होती है, किले की दीवार में एक दरार होती है। एक बार मिल जाने पर, आप उस कमजोरी का फायदा उठा सकते हैं। सत्ता के 48 नियम, नियम 33: हर व्यक्ति की कमजोर कड़ी का पता लगाएँ।

24 अगस्त

कठोरता और दयालुता का मिश्रण

नेपोलियन इतिहास का सबसे महान मानव प्रबंधक था: उसने फ्रांसीसी क्रांति द्वारा हाल ही में मुक्त हुए लाखों उद्दंड, अनुशासनहीन और गैर-सैनिक युवाओं को एक ऐसी सफल युद्ध शक्ति में ढाला, जो अब तक की सबसे सफल सेनाओं में से एक थी। नेपोलियन की सभी तकनीकों में से, दंड और पुरस्कारों का उसका प्रयोग सबसे प्रभावी था, और ये सभी प्रयोग नाटकीय प्रभाव पैदा करने के लिए सुनियोजित थे। वह व्यक्तिगत रूप से फटकार कम ही लगाता था, लेकिन जब वह क्रोधित होता था, जब वह दंड देता था, तो उसका प्रभाव विनाशकारी होता था: पीड़ित व्यक्ति स्वयं को उपेक्षित और बहिष्कृत महसूस करता था। मानो अपने परिवार के स्नेह से निर्वासित हो गया हो, वह जनरल का स्नेह पुनः प्राप्त करने के लिए संघर्ष करता था और फिर कभी उसे क्रोधित होने का कोई कारण नहीं देता था। पदोन्नति, पुरस्कार और सार्वजनिक प्रशंसा भी उतनी ही दुर्लभ थी, और जब वे मिलते थे, तो हमेशा योग्यता के आधार पर होते थे, कभी किसी राजनीतिक लाभ के लिए नहीं। नेपोलियन को कभी नाराज़ न करने की चाह और उसकी पहचान पाने की लालसा के बीच फंसे उसके सैनिक उसके प्रभाव में आ जाते थे, पूरी निष्ठा से उसका अनुसरण करते थे, लेकिन कभी भी उसकी बराबरी नहीं कर पाते थे। इस गुरु से सीखें: लोगों को प्रबंधित करने का तरीका उन्हें अनिश्चितता में रखना है। सबसे पहले, अपने सैनिकों और अपने बीच एक मजबूत रिश्ता बनाएं। वे आपका सम्मान करें, आपकी प्रशंसा करें, और थोड़ा-बहुत आपसे डरें भी। इस रिश्ते को और मजबूत बनाने के लिए, थोड़ा संयम बरतें, अपने आस-पास थोड़ी दूरी बनाए रखें; आप स्नेहपूर्ण तो रहें, लेकिन साथ ही थोड़ी दूरी भी बनाए रखें। एक बार रिश्ता बन जाने पर, कम ही दिखाई दें। अपनी सजा और प्रशंसा दोनों को ही दुर्लभ और अप्रत्याशित रखें, चाहे वह गलतियों के लिए हो या सफलताओं के लिए, जो उस समय भले ही छोटी लगें, लेकिन उनका प्रतीकात्मक महत्व होता है। समझें: एक बार जब लोग जान जाते हैं कि आपको क्या पसंद है और क्या नापसंद, तो वे प्रशिक्षित कुत्तों की तरह व्यवहार करने लगते हैं, जो दिखावटी अच्छे व्यवहार से आपको प्रभावित करने की कोशिश करते हैं।

दैनिक नियम: उन्हें असमंजस में रखें—उन्हें लगातार आपके बारे में सोचने पर मजबूर करें और आपको प्रसन्न करने की इच्छा जगाएं, लेकिन उन्हें कभी यह पता न चलने दें कि यह कैसे किया जाए। एक बार जब वे इस जाल में फंस जाएंगे, तो आप उन पर चुंबकीय प्रभाव डालेंगे। प्रेरणा स्वतः उत्पन्न हो जाएगी। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 7: अपने युद्ध को धर्मयुद्ध में बदलें—मनोबल बढ़ाने की रणनीतियाँ

25 अगस्त

तीसरी आंख विकसित करें

401 ईसा पूर्व में, दस हज़ार यूनानी भाड़े के सैनिक अचानक एक युद्ध में हारने लगे और फ़ारस के भीतरी इलाके में फँस गए। वे अपने शिविर में इधर-उधर भटकते हुए अपनी किस्मत पर अफ़सोस जता रहे थे। उनमें लेखक ज़ेनोफ़ोन भी थे, जो एक तरह से घुमंतू पत्रकार बनकर सैनिकों के साथ गए थे। ज़ेनोफ़ोन ने सुकरात के शिष्य के रूप में दर्शनशास्त्र का अध्ययन किया था। वे तर्कसंगत चिंतन की श्रेष्ठता में विश्वास रखते थे, पूरे परिदृश्य को देखने में, दैनिक जीवन के क्षणिक दृश्यों के पीछे छिपे मूल विचार को समझने में। एक रात उन्हें एक दिव्य दृष्टि दिखाई दी कि यूनानी सैनिक कैसे इस जाल से निकलकर घर लौट सकते हैं। उन्होंने उन्हें फ़ारस में तेज़ी से और चुपके से आगे बढ़ते हुए देखा, गति के लिए सब कुछ कुर्बान करते हुए। उन्होंने उन्हें तुरंत निकलते हुए देखा, अचानक हमले का लाभ उठाकर कुछ दूरी बना ली। उन्होंने आगे की योजना बनाई—भूभाग, मार्ग, जिन दुश्मनों का उन्हें सामना करना पड़ेगा, और वे कैसे फ़ारसी विद्रोहियों की मदद कर सकते हैं और उनका उपयोग कर सकते हैं। कुछ ही घंटों में, उन्होंने पीछे हटने की पूरी योजना बना ली, जो भूमध्य सागर और घर तक के उनके तेज़ टेढ़े-मेढ़े रास्ते की उनकी समग्र दृष्टि से प्रेरित थी। हालाँकि उन्हें कोई सैन्य अनुभव नहीं था, फिर भी उनकी दृष्टि इतनी स्पष्ट थी और उन्होंने इसे इतने आत्मविश्वास से व्यक्त किया कि सैनिकों ने उन्हें अपना वास्तविक नेता चुन लिया। यह कहानी सत्ता के सार और उसे स्थापित करने के सबसे आवश्यक तत्व को दर्शाती है। अधिकांश लोग क्षणिक चिंतन में ही उलझे रहते हैं। वे अति-प्रतिक्रिया और घबराहट के शिकार होते हैं, और समूह के सामने मौजूद वास्तविकता के केवल एक छोटे से हिस्से को ही देख पाते हैं। वे वैकल्पिक विचारों पर विचार नहीं कर पाते या प्राथमिकताओं का निर्धारण नहीं कर पाते। जो लोग अपनी सूझबूझ बनाए रखते हैं और अपने दृष्टिकोण को क्षणिक चिंतन से ऊपर उठाते हैं, वे मानव मन की दूरदर्शी शक्तियों का उपयोग करते हैं और अनदेखी शक्तियों और प्रवृत्तियों को देखने की क्षमता विकसित करते हैं। वे समूह से अलग दिखते हैं और नेतृत्व के सच्चे कर्तव्य को पूरा करते हैं।

दैनिक नियम: भविष्य को पढ़ने की ईश्वरीय क्षमता का प्रदर्शन करके अधिकार का प्रभाव पैदा करें। यह एक ऐसी शक्ति है जिसका अभ्यास और विकास किया जा सकता है और किसी भी स्थिति में लागू किया जा सकता है। मानव स्वभाव के नियम, 15: उन्हें आपका अनुसरण करने के लिए प्रेरित करें—चंचलता का नियम

26 अगस्त

उनकी अवास्तविक महानता के प्रति अपील

अधिकांश लोग स्वयं को बाहरी दिखावे से कहीं अधिक आंतरिक रूप से श्रेष्ठ मानते हैं। उनके अंदर कई अधूरे आदर्श छिपे होते हैं: वे कलाकार, विचारक, नेता, आध्यात्मिक व्यक्तित्व बन सकते थे, लेकिन दुनिया ने उन्हें कुचल दिया है, उनकी प्रतिभाओं को निखारने का अवसर ही नहीं दिया। यही उनके आकर्षण का रहस्य है—और उन्हें लंबे समय तक आकर्षित बनाए रखने का भी। अगर आप लोगों के शारीरिक पक्ष को ही आकर्षित करें, जैसा कि कई शौकिया लोग करते हैं, तो वे अपनी सबसे नीच प्रवृत्ति का फायदा उठाने के लिए आपसे नाराज़ हो जाएंगे। लेकिन अगर आप उनके बेहतर स्वरूप को, सौंदर्य के उच्च मानदंड को जगाएं, तो उन्हें शायद ही पता चलेगा कि वे आकर्षित हो गए हैं।

दैनिक नियम: अपने लक्ष्यों को उच्च, महान और आध्यात्मिक महसूस कराएँ, और उन पर आपकी शक्ति असीमित हो जाएगी। आकर्षण की कला: आदर्श प्रेमी

27 अगस्त

अपने आप को एक गहन श्रोता में बदलें

आप अपने विचारों को भली-भांति जानते हैं। आप शायद ही कभी आश्चर्यचकित होते हैं। आपका मन अक्सर एक ही विषय पर बार-बार सोचता रहता है। लेकिन आपसे मिलने वाला हर व्यक्ति आपके लिए आश्चर्यों से भरा एक अनछुआ देश है। एक पल के लिए कल्पना कीजिए कि आप लोगों के मन में झांक सकते हैं और यह कितना अद्भुत अनुभव हो सकता है। जो लोग शांत और नीरस प्रतीत होते हैं, उनके भीतर भी आपको जानने के लिए सबसे विचित्र आंतरिक जीवन मिलेगा। यहां तक कि असभ्य और मूर्ख लोगों से भी आप उनकी कमियों के मूल और प्रकृति के बारे में जान सकते हैं।

दैनिक नियम: स्वयं को एक गहन श्रोता में परिवर्तित करना न केवल आपके लिए अधिक मनोरंजक सिद्ध होगा क्योंकि आप अपना मन दूसरों के मन के लिए खोलेंगे, बल्कि इससे आपको मानव मनोविज्ञान के बारे में सबसे अमूल्य सबक भी मिलेंगे। इसका रहस्य यह है: दूसरों को असीम रूप से आकर्षक पाना। मानव स्वभाव के नियम, 7: लोगों के आत्म-विचार की पुष्टि करके उनके प्रतिरोध को कम करें—रक्षात्मकता का नियम

28 अगस्त

आंतरिक सुरक्षा की भावना उत्पन्न करें

जब आप लोगों को किसी बात के लिए मनाना चाहते हैं, तो तीन में से एक बात हो सकती है। पहली, आप अनजाने में उनके आत्म-विचार के किसी खास पहलू को चुनौती दे सकते हैं। दूसरी, आप उनके आत्म-विचार को तटस्थ स्थिति में छोड़ सकते हैं—न तो चुनौती दे सकते हैं और न ही पुष्टि कर सकते हैं। तीसरी, आप सक्रिय रूप से उनके आत्म-विचार की पुष्टि कर सकते हैं। इस स्थिति में, आप लोगों की सबसे बड़ी भावनात्मक जरूरतों में से एक को पूरा कर रहे होते हैं। हम कल्पना कर सकते हैं कि हम स्वतंत्र, बुद्धिमान, सभ्य और आत्मनिर्भर हैं, लेकिन केवल दूसरे लोग ही वास्तव में इसकी पुष्टि कर सकते हैं। और इस कठोर और प्रतिस्पर्धी दुनिया में, जहाँ हम सभी लगातार आत्म-संदेह से ग्रस्त रहते हैं, हमें वह मान्यता लगभग कभी नहीं मिलती जिसकी हमें चाह होती है। जब आप लोगों को यह मान्यता देते हैं, तो इसका वही जादुई प्रभाव होता है जो तब होता है जब आप खुद नशे में होते हैं, या किसी सभा में होते हैं, या प्यार में होते हैं। आप लोगों को आराम महसूस कराएंगे। असुरक्षाओं से मुक्त होकर, वे अपना ध्यान बाहरी दुनिया पर केंद्रित कर सकते हैं। उनका दिमाग खुल जाता है, जिससे वे सुझावों और इशारों को आसानी से ग्रहण कर लेते हैं। यदि वे आपकी मदद करने का निर्णय लेते हैं, तो उन्हें लगता है कि वे यह अपनी स्वतंत्र इच्छा से कर रहे हैं।

दैनिक नियम: आपका कार्य सरल है: लोगों में आंतरिक सुरक्षा की भावना पैदा करें। उनके मूल्यों को प्रतिबिंबित करें, दिखाएँ कि आप उन्हें पसंद करते हैं और उनका सम्मान करते हैं, उन्हें यह महसूस कराएँ कि आप उनकी बुद्धिमत्ता और अनुभव की सराहना करते हैं। मानव स्वभाव के नियम, 7: लोगों के आत्म-विचार की पुष्टि करके उनके प्रतिरोध को कम करें—रक्षात्मकता का नियम

29 अगस्त

लोगों को सही मनोदशा से संक्रमित करें

यदि आप शांत हैं और एक सुखद अनुभव की आशा कर रहे हैं, तो यह स्वयं प्रकट होगा और दूसरे व्यक्ति पर इसका दर्पण जैसा प्रभाव पड़ेगा। इस उद्देश्य के लिए अपनाई जाने वाली सर्वोत्तम मनोवृत्ति पूर्ण समर्पण की है। आप दूसरों का न्याय नहीं करते; आप उन्हें वैसे ही स्वीकार करते हैं जैसे वे हैं। हेनरी जेम्स के उपन्यास 'द एम्बेसडर्स' में, लेखक मैरी डी वियोनेट के माध्यम से इस आदर्श का चित्रण करते हैं, जो एक प्रखर फ्रांसीसी महिला हैं, जिनके शिष्टाचार बेदाग हैं। वह चुपके से लैम्बर्ट स्ट्रेथर नामक एक अमेरिकी व्यक्ति का इस्तेमाल अपने प्रेम संबंध में करती हैं। उनसे मिलते ही स्ट्रेथर मोहित हो जाते हैं। वह "स्पष्टता और रहस्य का मिश्रण" प्रतीत होती हैं। वह उनकी बातों को ध्यान से सुनती हैं और बिना कोई उत्तर दिए, उन्हें यह आभास कराती हैं कि वह उन्हें पूरी तरह समझती हैं। वह उन्हें अपनी सहानुभूति में समेट लेती हैं। वह शुरू से ही ऐसे व्यवहार करती हैं जैसे वे अच्छे दोस्त बन गए हों, लेकिन यह उनके व्यवहार में झलकता है, उनके शब्दों में नहीं। वह उनके समर्पण भाव को "एक सुंदर सचेत कोमलता" कहते हैं, और इसका उन पर सम्मोहक प्रभाव होता है। उसके मदद मांगने से पहले ही, वह पूरी तरह से उसके वश में हो जाता है और उसके लिए कुछ भी करने को तैयार हो जाता है। ऐसा रवैया एक आदर्श माँ की छवि को दर्शाता है—जिसका प्यार बिना किसी शर्त के होता है। यह शब्दों से ज़्यादा नज़र और हावभाव से ज़ाहिर होता है। यह पुरुषों और महिलाओं दोनों पर समान रूप से असर करता है और लगभग हर किसी को सम्मोहित कर देता है।

दैनिक नियम: सामाजिक प्राणी होने के नाते, हम दूसरों के मिजाज से बहुत जल्दी प्रभावित हो जाते हैं। इस शक्ति का उपयोग लोगों में सूक्ष्म रूप से ऐसा मिजाज पैदा करने के लिए करें जिससे आप उन्हें प्रभावित कर सकें। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 7: लोगों के आत्म-विचार की पुष्टि करके उनके प्रतिरोध को कम करें—रक्षात्मकता का नियम

उन्हें सर्वोत्तम रूप में कल्पना कीजिए।

ध्यान रखें कि लोगों के प्रति आपकी अपेक्षाएँ उन्हें बिना बोले ही व्यक्त हो जाती हैं। उदाहरण के लिए, यह सिद्ध हो चुका है कि जो शिक्षक अपने विद्यार्थियों से बेहतर प्रदर्शन की अपेक्षा रखते हैं, वे बिना कुछ कहे भी उनके काम और अंकों पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। किसी से मिलते समय विशेष रूप से उत्साहित होकर आप यह उत्साह उन्हें प्रभावी ढंग से बता सकते हैं। कुछ लोगों का दावा है कि केवल दूसरे व्यक्ति को सुंदर या आकर्षक समझकर ही उन्हें अच्छे परिणाम प्राप्त हुए हैं।
दैनिक नियम: यदि कोई ऐसा व्यक्ति है जिससे आपको अंततः कोई मदद मांगनी पड़े, तो संभव हो तो उसे उदार और दयालु के रूप में चित्रित करने का प्रयास करें। मानव स्वभाव के नियम, 7: लोगों के आत्म-विचार की पुष्टि करके उनके प्रतिरोध को कम करें—रक्षात्मकता का नियम

31 अगस्त

अपने स्वयं के विचारों को स्वीकार करें

अंत में, जब बात आपके अपने आत्म-विचार की हो, तो उससे कुछ व्यंग्यात्मक दूरी बनाए रखने का प्रयास करें। इसके अस्तित्व और यह आपके भीतर कैसे काम करता है, इसके प्रति जागरूक रहें। इस तथ्य को स्वीकार करें कि आप उतने स्वतंत्र और स्वायत्त नहीं हैं जितना आप मानते हैं। आप उन समूहों के विचारों का पालन करते हैं जिनसे आप जुड़े हैं; आप अवचेतन प्रभाव के कारण उत्पाद खरीदते हैं; आपको प्रभावित किया जा सकता है। यह भी समझें कि आप अपने आत्म-विचार की आदर्श छवि जितने अच्छे नहीं हैं। अन्य सभी की तरह, आप भी काफी आत्म-केंद्रित और अपने स्वार्थों में ग्रस्त हो सकते हैं। इस जागरूकता के साथ, आपको दूसरों से मान्यता प्राप्त करने की आवश्यकता महसूस नहीं होगी।

दैनिक नियम: अपने आप को वास्तव में स्वतंत्र बनाने और दूसरों के कल्याण के प्रति सजग रहने का प्रयास करें, न कि अपने आत्म-विचार के भ्रम में फंसे रहें। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 7: लोगों के आत्म-विचार की पुष्टि करके उनके प्रतिरोध को कम करें—रक्षात्मकता का नियम

सितम्बर

महान रणनीतिकार
सामरिक नरक से बाहर निकलना

रणनीति एक ऐसी कला है जिसके लिए न केवल सोचने का एक अलग तरीका बल्कि जीवन के प्रति एक बिल्कुल अलग दृष्टिकोण भी आवश्यक है। अक्सर हमारे विचारों और ज्ञान तथा हमारे वास्तविक अनुभव के बीच एक खाई सी बन जाती है। हम ऐसी छोटी-मोटी जानकारियाँ और सूचनाएँ ग्रहण करते हैं जो मानसिक स्थान तो भरती हैं लेकिन हमें कहीं नहीं ले जातीं। हम ऐसी किताबें पढ़ते हैं जो हमारा ध्यान तो भटकाती हैं लेकिन हमारे दैनिक जीवन से उनका कोई खास संबंध नहीं होता। हमारे बड़े-बड़े विचार तो होते हैं लेकिन हम उन्हें व्यवहार में नहीं लाते। हमारे पास कई समृद्ध अनुभव भी होते हैं जिनका हम पर्याप्त विश्लेषण नहीं करते, जो हमें नए विचारों से प्रेरित नहीं करते, जिनके सबक हम अनसुने कर देते हैं। रणनीति के लिए इन दोनों क्षेत्रों के बीच निरंतर संपर्क आवश्यक है। यह उच्चतम स्तर का व्यावहारिक ज्ञान है। जीवन की घटनाएँ तब तक अर्थहीन होती हैं जब तक आप उन पर गहराई से विचार न करें, और किताबों से मिले विचार तब तक व्यर्थ हैं जब तक उनका आपके जीवन में कोई उपयोग न हो। रणनीति में, जीवन एक खेल है जिसे आप खेल रहे हैं। यह खेल रोमांचक है लेकिन इसके लिए गहन और गंभीर ध्यान की भी आवश्यकता होती है। दांव बहुत ऊँचा होता है। आपका ज्ञान क्रिया में परिवर्तित होना चाहिए, और क्रिया ज्ञान में परिवर्तित होनी चाहिए। इस तरह रणनीति जीवन भर की चुनौती बन जाती है और कठिनाइयों पर विजय पाने और समस्याओं को हल करने में निरंतर आनंद का स्रोत होती है। सितंबर महीने का उद्देश्य आपको दैनिक जीवन में एक रणनीतिक योद्धा में परिवर्तित करना है।

अपनी किताब "युद्ध की 33 रणनीतियाँ" में मैंने यह बात कही है कि हममें से ज़्यादातर लोग एक ऐसे दायरे में जी रहे हैं जिसे मैं सामरिक नरक कहता हूँ। इस नरक में हमारे आस-पास के वे सभी लोग शामिल हैं जो सत्ता या किसी न किसी तरह के नियंत्रण के लिए होड़ कर रहे हैं, और

जिनके कार्य हमारे जीवन को हज़ारों अलग-अलग दिशाओं में प्रभावित करते हैं। हमें लगातार उस व्यक्ति के कार्यों और कथनों पर प्रतिक्रिया देनी पड़ती है, और इस प्रक्रिया में हम भावुक हो जाते हैं। एक बार जब आप इस नरक में डूब जाते हैं, तो इससे ऊपर उठना बहुत मुश्किल हो जाता है। आप एक के बाद एक लड़ाई लड़ते रहते हैं, और उनमें से किसी का भी कोई हल नहीं निकलता। आपके लिए इस नरक को उसके वास्तविक रूप में देखना बहुत कठिन हो जाता है; आप इसके इतने करीब होते हैं, इसमें इतने उलझे होते हैं कि इसे किसी और तरह से सोच ही नहीं पाते। क्योंकि आज इस दुनिया में इतने सारे लोग सत्ता के लिए होड़ कर रहे हैं, और हमारा ध्यान कई अलग-अलग दिशाओं में बँटा हुआ है, इसलिए यह स्थिति और भी बदतर होती जा रही है।

रणनीति ही एकमात्र समाधान है। यह कोई नीरस अकादमिक विवाद का विषय नहीं है। वास्तव में, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है, यही दुखमय जीवन और संतुलन एवं सफलता से भरे जीवन के बीच का अंतर है। रणनीति एक मानसिक प्रक्रिया है जिसमें आपका मन युद्धक्षेत्र से ऊपर उठ जाता है। आपके मन में अपने जीवन का एक व्यापक उद्देश्य प्रकट होता है, आप भविष्य में कहाँ पहुँचना चाहते हैं, और आपको क्या हासिल करना है। इससे यह तय करना आसान हो जाता है कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है, और किन संघर्षों से बचना है। आप अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रख पाते हैं, और दुनिया को एक तटस्थ दृष्टि से देख पाते हैं।

अगर कोई व्यक्ति आपको अपनी लड़ाइयों या समस्याओं में घसीटने की कोशिश करता है, तो आपके पास इतनी दूरी और समझदारी होती है कि आप अपना संतुलन खोए बिना उससे दूर रह सकें या उसकी मदद कर सकें। आप हर चीज़ को एक रणनीतिक पहलू के रूप में देखते हैं, जिसमें आपके नेतृत्व वाले समूह की संरचना भी शामिल है—गतिशीलता और मनोबल के लिए। एक बार जब आप इस राह पर चल पड़ते हैं, तो सब कुछ आसान हो जाता है। हार या असफलता आपके लिए एक सबक होती है, न कि व्यक्तिगत अपमान। सफलता आपके सिर पर नहीं चढ़ती, न ही आपको अति महत्वाकांक्षी बनाती है।

इस दुनिया में ऐसे झूठे रणनीतिकार भी हैं जो सिर्फ कुशल रणनीतिकार होते हैं। वे रणनीतिकार जैसे दिखते हैं क्योंकि वे तात्कालिक समस्याओं को बड़ी सहजता से संभाल लेते हैं। उन्हें समस्याओं का हल पता होता है। वे आगे बढ़ते हैं, या यूं कहें कि किसी तरह खुद को बचाए रखने में कामयाब हो जाते हैं। लेकिन अंततः उनसे गलती हो ही जाती है। मैं राष्ट्रपति बिल क्लिंटन को इसका एक उदाहरण मानता हूं, जबकि अब्राहम लिंकन या फ्रैंकलिन डेलानो रूजवेल्ट जैसे लोग सच्चे रणनीतिकार थे।

कुछ अन्य लोग भी हैं जिनके पास दूरदृष्टि और जीवन के लिए बड़ी योजनाएँ दिखाई देती हैं। वे रणनीतिकार भी लगते हैं, लेकिन उनकी योजनाओं का वास्तविकता से कोई संबंध नहीं होता। उनकी योजनाएँ और लक्ष्य वास्तव में उनकी इच्छाओं का प्रतिबिंब होते हैं। और क्रियान्वयन में यह स्पष्ट हो जाता है। हर चीज़ में टकराव पैदा हो जाता है। मध्य पूर्व को नया रूप देने की राष्ट्रपति बुश की "महान रणनीति" इसका एक उदाहरण है। यह देखने में बड़ी और व्यापक लगती है, कागज़ पर कुछ हद तक तर्कसंगत भी लगती है, लेकिन व्यवहार में यह एक बड़ी विफलता है, क्योंकि इसका ज़मीनी हकीकत से कोई संबंध नहीं है। रणनीतिकार कम से कम यथार्थवादी तो

होते ही हैं—वे दूसरों की तुलना में दुनिया और खुद को अधिक निष्पक्षता से देख सकते हैं।

मेरी किताबों को बुराई और अनैतिकता से भरा बताया गया है, और मुझे ऐसा व्यक्ति कहा गया है जो इन्हें लिखकर इस दुनिया में और अधिक नुकसान पहुंचा रहा है। मैं इसे व्यक्तिगत रूप से नहीं लेता, लेकिन सच्चाई यह है कि मेरी नज़र में किताबें बिल्कुल भी बुरी नहीं हैं। मेरा मानना है कि इस दुनिया में इससे कहीं अधिक बुरी चीजें इसलिए होती हैं क्योंकि लोग प्रभावी ढंग से या रणनीतिक रूप से काम करना नहीं जानते। वे बिना सोचे-समझे युद्ध छेड़ देते हैं; वे ऐसे व्यवसाय शुरू करते हैं जो अस्थिर होते हैं और कहीं नहीं पहुँचते; वे बिना सोचे-समझे राजनीतिक अभियान चलाते हैं और असफल हो जाते हैं; वे अपना कीमती समय और ऊर्जा उन चीजों पर बर्बाद करते हैं जिनका कोई महत्व नहीं है। लोगों के लिए आरामकुर्सी पर बैठकर अच्छाई और बुराई की बातें करना आसान है। लेकिन इन विचारों को वास्तविकता में बदलने के लिए रणनीतिक सोच की आवश्यकता होती है। गांधी जी भी यह बात जानते थे।

प्राचीन यूनानियों के अनुसार, इस संसार में प्रत्यक्ष बुराई की तुलना में मूर्खता और अक्षमता कहीं अधिक हानि पहुँचाती है। जो लोग खुले तौर पर दुष्ट होते हैं, उनका मुकाबला किया जा सकता है, क्योंकि उन्हें पहचानना और उनसे लड़ना आसान होता है। अक्षम और मूर्ख लोग कहीं अधिक खतरनाक होते हैं, क्योंकि जब तक बहुत देर नहीं हो जाती, तब तक हम यह निश्चित रूप से नहीं जान पाते कि वे हमें किस दिशा में ले जा रहे हैं। इतिहास की सबसे बड़ी सैन्य आपदाएँ अक्सर उन नेताओं के कारण ही उत्पन्न हुई हैं जिनमें रणनीतिक सूझबूझ की कमी थी।

यह लगभग एक धार्मिक मामला है: क्या आप रणनीति के प्रकाश पक्ष की ओर मुड़ेंगे? या आप खुद को सामरिक नरक में ही फंसाए रखेंगे? जीवन में एक कुशल रणनीतिकार बनने की मानसिक प्रतिबद्धता ही आधी लड़ाई है। यही मेरी अपने पाठकों से अपेक्षा है।

1 सितंबर

युद्धक्षेत्र से ऊपर उठें

[रणनीति] महज़ एक विज्ञान नहीं है: यह ज्ञान को व्यावहारिक जीवन में लागू करना है, निरंतर बदलती परिस्थितियों के आलोक में मूल मार्गदर्शक विचार को संशोधित करने में सक्षम चिंतन का विकास है; यह सबसे कठिन परिस्थितियों के दबाव में कार्य करने की कला है। —हेल्मुथ वॉन मोल्टके

युद्ध में, रणनीति संपूर्ण सैन्य अभियान का नेतृत्व करने की कला है। दूसरी ओर, युद्धनीति युद्ध के लिए सेना को संगठित करने और युद्धक्षेत्र की तात्कालिक आवश्यकताओं से निपटने का कौशल है। हममें से अधिकांश लोग जीवन में युद्धनीतिज्ञ होते हैं, रणनीतिकार नहीं। हम अपने सामने आने वाले संघर्षों में इतने उलझ जाते हैं कि हम केवल यही सोचते हैं कि वर्तमान युद्ध में अपनी इच्छाओं को कैसे पूरा किया जाए। रणनीतिक रूप से सोचना कठिन और अस्वाभाविक है। आप शायद सोचते हों कि आप रणनीतिक हैं, लेकिन संभवतः आप केवल युद्धनीतिगत ही हैं। रणनीति की शक्ति प्राप्त करने के लिए, आपको युद्धक्षेत्र से ऊपर उठना होगा, अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करना होगा, एक संपूर्ण अभियान की योजना बनानी होगी और उस प्रतिक्रियात्मक मानसिकता से बाहर निकलना होगा जिसमें जीवन के कई युद्ध आपको जकड़ लेते हैं। अपने समग्र लक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए, यह तय करना बहुत आसान हो जाता है कि कब लड़ना है और कब पीछे हटना है। इससे दैनिक जीवन के युद्धनीतिगत निर्णय बहुत सरल और तर्कसंगत हो जाते हैं।

दैनिक नियम: सामरिक लोग भारी और स्थिर होते हैं; रणनीतिकार फुर्तीले होते हैं और दूर-दूर तक देख सकते हैं। आप इस पैमाने पर कहाँ आते हैं? युद्ध की 33 रणनीतियाँ, प्रस्तावना

2 सितंबर

पूरे शतरंज के बोर्ड पर नियंत्रण रखें

फिल्म निर्देशक अल्फ्रेड हिचकॉक ने इस रणनीति को अपने जीवन का मूलमंत्र बना लिया था। उनका हर कदम एक सुनियोजित योजना थी, जिसका उद्देश्य आगे चलकर परिणाम प्राप्त करना था। वे शांत भाव से भविष्य की सोचते हुए कदम-दर-कदम आगे बढ़ते थे। उनका लक्ष्य एक ऐसी फिल्म बनाना था जो उनकी मूल कल्पना के अनुरूप हो, और बाद में शामिल होने वाले अभिनेताओं, निर्माताओं और अन्य कर्मचारियों के प्रभाव से अछूती रहे। फिल्म की पटकथा के हर पहलू पर नियंत्रण रखकर उन्होंने निर्माता के लिए हस्तक्षेप करना लगभग असंभव बना दिया था। यदि निर्माता शूटिंग के दौरान दखल देने की कोशिश करता, तो हिचकॉक सेट पर एक कैमरा तैयार रखते, जिसमें फिल्म नहीं होती। वे निर्माता द्वारा चाहे गए अतिरिक्त शॉट्स लेने का दिखावा कर सकते थे, जिससे निर्माता को अंतिम परिणाम को प्रभावित किए बिना अपनी शक्ति का एहसास होता। हिचकॉक ने अभिनेताओं के साथ भी यही किया: उन्हें सीधे निर्देश देने के बजाय, वे सेट पर उनके साथ अपने व्यवहार के माध्यम से उनमें वह भावना - भय, क्रोध, इच्छा - उत्पन्न करते थे जो वे चाहते थे। उनके अभियान का हर कदम अगले कदम में पूरी तरह से समाहित होता था।

दैनिक नियम: अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखें और पूरी शतरंज की बिसात को देखते हुए अपनी चालों की पहले से योजना बनाएं। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 12: लड़ाइयाँ हारें लेकिन युद्ध जीतें—महान रणनीति

3 सितंबर

गुरुत्वाकर्षण केंद्र पर हमला करें

पहला सिद्धांत यह है कि शत्रु की शक्ति का मूल स्रोत यथासंभव कम से कम स्रोतों से, और आदर्श रूप से केवल एक ही स्रोत से खोजा जाना चाहिए। . . . उसकी शक्ति के केंद्र को निरंतर खोजकर, सभी को चुनौती देकर ही वास्तव में शत्रु को परास्त किया जा सकता है। —कार्ल वॉन क्लॉज़विट्ज़

सत्ता का स्वभाव ही है कि वह एक सशक्त छवि प्रस्तुत करे, भयावह और डराने वाली लगे, मजबूत और निर्णायक दिखे। लेकिन यह बाहरी प्रदर्शन अक्सर अतिरंजित या सरासर भ्रामक होता है, क्योंकि सत्ता अपनी कमजोरियों को दिखाने का साहस नहीं करती। और इस प्रदर्शन के पीछे वह आधार होता है जिस पर सत्ता टिकी होती है—उसका "गुरुत्वाकर्षण केंद्र"। यह वाक्यांश वॉन क्लॉज़विट्ज़ का है, जिन्होंने इसे "सत्ता और गति का केंद्र, जिस पर सब कुछ निर्भर करता है" के रूप में विस्तृत किया। इस गुरुत्वाकर्षण केंद्र पर आक्रमण करना, इसे निष्क्रिय करना या नष्ट करना ही अंतिम रणनीति है, क्योंकि इसके बिना पूरी संरचना ढह जाएगी। शत्रु के गुरुत्वाकर्षण केंद्र पर प्रहार करना ही किसी संघर्ष को निर्णायक और प्रभावी ढंग से समाप्त करने का सर्वोत्तम तरीका है। इन केंद्रों की खोज करते समय, यह महत्वपूर्ण है कि बाहरी दिखावे से भ्रमित न हों, और इसे सत्ता की गति का स्रोत न समझें। इस परम शक्ति स्रोत को उजागर करने के लिए आपको संभवतः कई कदम उठाने होंगे, परत दर परत हटाते हुए।

दैनिक नियम: जब आप अपने प्रतिद्वंद्वियों को देखें, तो उस केंद्र बिंदु को खोजें जो उनकी पूरी संरचना को एकजुट रखता है। वह केंद्र बिंदु उनकी संपत्ति, उनकी लोकप्रियता, कोई महत्वपूर्ण पद या उनकी विजयी रणनीति हो सकती है। वहीं पर प्रहार करने से उन्हें अत्यधिक पीड़ा होगी।

युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 16: वहीं प्रहार करें जहाँ सबसे ज़्यादा दर्द हो—केंद्र बिंदु रणनीति

4 सितंबर

सामरिक नरक से बचें

अक्सर वैवाहिक झगड़ों में हम यही स्थिति देखते हैं: बात रिश्ते को सुधारने की नहीं रहती, बल्कि अपने दृष्टिकोण को थोपने की हो जाती है। कई बार इन लड़ाइयों में फंसकर आप रक्षात्मक और तुच्छ महसूस करने लगते हैं, आपका मनोबल गिर जाता है। यह लगभग निश्चित संकेत है कि आप सामरिक नरक में उतर चुके हैं। हमारा दिमाग रणनीतिक सोच के लिए बना है—अपने लक्ष्यों की ओर कई कदम पहले से ही तय करने के लिए। सामरिक नरक में आप कभी भी उस तरह से सोचने के लिए अपना दृष्टिकोण इतना ऊंचा नहीं उठा पाते। आप लगातार किसी न किसी व्यक्ति की हरकतों पर प्रतिक्रिया करते रहते हैं, उनके नाटक और भावनाओं में उलझे रहते हैं, एक ही जगह घूमते रहते हैं। एकमात्र उपाय है इन लड़ाइयों से अस्थायी या स्थायी रूप से पीछे हट जाना, खासकर अगर ये कई मोर्चों पर हो रही हों। आपको कुछ अलगाव और परिप्रेक्ष्य की आवश्यकता है। अपने अहंकार को शांत करें। खुद को याद दिलाएं कि बहस जीतना या अपनी बात साबित करना लंबे समय में आपको कहीं नहीं ले जाता। अपने कार्यों से जीतें, शब्दों से नहीं। अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों के बारे में फिर से सोचना शुरू करें।
दैनिक नियम: अपने जीवन में मूल्यों और प्राथमिकताओं की एक सीढ़ी बनाएँ, और खुद को याद दिलाएँ कि आपके लिए वास्तव में क्या मायने रखता है। यदि आप यह तय करते हैं कि कोई विशेष लड़ाई वास्तव में महत्वपूर्ण है, तो अधिक तटस्थता के साथ आप अब अधिक रणनीतिक प्रतिक्रिया की योजना बना सकते हैं। मानव स्वभाव के नियम, 7: लोगों के आत्म-विचार की पुष्टि करके उनके प्रतिरोध को कम करें—रक्षात्मकता का नियम

5 सितंबर

अपने आप को शिह में रखें

यांत्रिक और प्रतिक्रियात्मक प्रकार के लोगों से खुद को अलग करने के लिए, आपको एक आम गलत धारणा से छुटकारा पाना होगा: रणनीति का सार किसी शानदार योजना को चरणबद्ध तरीके से लागू करना नहीं है; बल्कि खुद को ऐसी परिस्थितियों में रखना है जहाँ आपके पास दुश्मन से ज़्यादा विकल्प हों। विकल्प A को एकमात्र सही उत्तर मानकर उस पर अड़े रहने के बजाय, सच्ची रणनीति परिस्थितियों के अनुसार A, B या C करने में सक्षम होने की स्थिति में खुद को रखना है। यही रणनीतिक चिंतन की गहराई है, न कि सूत्रबद्ध चिंतन। सन त्ज़ू ने इस विचार को अलग ढंग से व्यक्त किया: उन्होंने कहा कि रणनीति में आपका लक्ष्य 'शिह' है, यानी संभावित शक्ति की स्थिति—जैसे किसी पहाड़ी की चोटी पर अस्थिर रूप से टिके हुए पत्थर की स्थिति, या तनी हुई धनुष की डोरी की स्थिति। पत्थर पर एक हल्का सा प्रहार, धनुष की डोरी का छूटना, और संभावित शक्ति का ज़बरदस्त विस्फोट होता है। पत्थर या तीर किसी भी दिशा में जा सकता है; यह दुश्मन की कार्रवाई के अनुरूप होता है। महत्वपूर्ण यह नहीं है कि पूर्वनिर्धारित चरणों का पालन किया जाए, बल्कि खुद को 'शिह' स्थिति में रखना और खुद को विकल्प देना है। दैनिक नियम: इस भ्रम से मुक्त हो जाएं कि रणनीति किसी लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए अपनाए जाने वाले कदमों की एक श्रृंखला है। सफलता और शक्ति के गुप्त सूत्र का दावा करने वाले किसी भी विशेषज्ञ या गुरु से दूर रहें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 6: अपनी सेनाओं को विभाजित करें—नियंत्रित-अराजकता रणनीति

6 सितंबर

अपने विरोधियों पर कभी भी सीधे हमला न करें
“शत्रु को घेरकर, उसके पार्श्व से हमला करके ही युद्ध जीते जाते हैं।” —नेपोलियन बोनापार्ट

नेपोलियन की पसंदीदा रणनीतियों में से एक वह थी जिसे वह "मैन्यूवर सुर लेस डेरिएरेस" कहते थे। इसकी सफलता दो सच्चाइयों पर आधारित थी: पहली, सेनापति अपनी सेनाओं को एक मजबूत अग्रिम पंक्ति में तैनात करना पसंद करते हैं। नेपोलियन अक्सर युद्ध में आगे की ओर मुंह करके लड़ने की इस प्रवृत्ति का फायदा उठाते थे, ऐसा दिखावा करते हुए कि वे दुश्मन से सीधे मुकाबले में उतर रहे हैं; युद्ध के धुंधलेपन में, यह बताना मुश्किल था कि वास्तव में उनकी सेना का केवल आधा हिस्सा ही यहाँ तैनात था, और इस बीच वह बाकी आधे हिस्से को किनारे या पीछे की ओर चुपके से भेज देते थे। दूसरी, जब कोई सेना किनारे से हमले का आभास करती है तो वह सतर्क और असुरक्षित हो जाती है और उसे खतरे का सामना करने के लिए मुड़ना पड़ता है। मुड़ने का यह क्षण अत्यधिक कमजोरी और भ्रम से भरा होता है। स्वयं महान गुरु से सीखें: सामने से हमला करना शायद ही कभी बुद्धिमानी भरा होता है। किनारे से, कमजोर पक्ष से हमला करें। यह सिद्धांत किसी भी पैमाने के संघर्षों या मुठभेड़ों पर लागू होता है। व्यक्ति अक्सर अपने किनारे को, अपनी कमजोरी को, उसके विपरीत, उस मोर्चे से दिखाते हैं जिसे वे दुनिया के सामने सबसे अधिक स्पष्ट रूप से प्रदर्शित करते हैं। यह मोर्चा एक आक्रामक व्यक्तित्व हो सकता है, लोगों से निपटने का एक तरीका हो सकता है, उन्हें धकेल कर। यह उनके सबसे प्रिय विश्वास और विचार हो सकते हैं; यह उनका लोगों को आकर्षित करने का तरीका हो सकता है। जितना अधिक आप लोगों को अपना यह रूप दिखाने के लिए प्रेरित करेंगे, जितना अधिक वे अपने बारे में और अपनी प्रवृत्तियों को प्रकट करेंगे, उतना ही उनके असुरक्षित पहलू सामने आएंगे—अचेतन इच्छाएं, गहरी असुरक्षाएं, अस्थिर गठबंधन, अनियंत्रित बाध्यताएं। एक बार जब आप उनके कमजोर पहलुओं पर हमला करते हैं, तो आपके लक्ष्य आपकी ओर मुड़ेंगे और अपना संतुलन खो देंगे। सभी दुश्मन अपने किनारों से असुरक्षित होते हैं। एक सुनियोजित घेराबंदी के विरुद्ध कोई बचाव नहीं है।
दैनिक नियम: जब आप सीधे हमला करते हैं, तो आप उनके प्रतिरोध को और मजबूत कर देते हैं और अपना काम और भी कठिन बना लेते हैं। इसके बजाय: अपने विरोधियों का ध्यान मोर्चे की ओर भटकाएँ, फिर उन पर किनारे से हमला करें, जहाँ उन्हें इसकी बिल्कुल भी उम्मीद न हो। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 18: अपने विरोधी के कमजोर हिस्से को उजागर करें और उस पर हमला करें—मोड़ने की रणनीति

7 सितंबर

फूट डालो और राज करो

सत्रहवीं शताब्दी के महान तलवारबाज़ मियामोतो मुसाशी को कई बार ऐसे योद्धाओं के समूहों का सामना करना पड़ा जो उन्हें जान से मारने पर तुले हुए थे। ऐसे समूह को देखकर अधिकांश लोग भयभीत हो जाते हैं। एक और प्रवृत्ति होती है हिंसक रूप से हमला करना, एक ही बार में हमलावरों में से अधिक से अधिक को मार गिराने की कोशिश करना, लेकिन इससे स्थिति पर नियंत्रण खोने का खतरा रहता है। हालांकि, मुसाशी सर्वोपरि एक कुशल रणनीतिकार थे, और उन्होंने इन दुविधाओं को यथासंभव तर्कसंगत तरीके से हल किया। वे स्वयं को इस प्रकार तैनात करते थे कि हमलावरों को उन पर सीधी रेखा में या किसी कोण से हमला करना पड़े। फिर वे पहले व्यक्ति को मारने पर ध्यान केंद्रित करते और तेजी से पंक्ति में आगे बढ़ते। अभिभूत होने या अधिक प्रयास करने के बजाय, वे समूह को अलग-अलग हिस्सों में बाँट देते थे। फिर उन्हें केवल पहले प्रतिद्वंद्वी को मारना होता था, जबकि वे दूसरे प्रतिद्वंद्वी से निपटने के लिए तैयार रहते थे और अपने दिमाग को भ्रमित होने से बचाते थे। इसका प्रभाव यह हुआ कि वे अपना ध्यान केंद्रित रख पाते थे और अपने विरोधियों को असंतुलित रखते थे, क्योंकि जैसे-जैसे वे पंक्ति में आगे बढ़ते, वे भयभीत और घबराए हुए होते जाते थे। चाहे आप कई छोटी-छोटी समस्याओं से घिरे हों या किसी एक बड़ी समस्या से, अपने मानसिक प्रक्रिया के लिए मुसाशी को आदर्श बनाएं। यदि आप स्थिति की जटिलता से भ्रमित हो जाते हैं और बिना सोचे-समझे हिचकिचाते हैं या प्रतिक्रिया करते हैं, तो आप अपना मानसिक नियंत्रण खो देंगे, जिससे आप पर आने वाली नकारात्मक शक्ति और भी तीव्र हो जाएगी। हमेशा समस्या को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटें, पहले खुद को एक केंद्र में रखें, फिर एक-एक करके समस्याओं को हल करते हुए आगे बढ़ें। अक्सर सबसे छोटी समस्या से शुरुआत करना और सबसे खतरनाक समस्या को दूर रखना बुद्धिमानी होती है। उस एक समस्या को हल करने से आपको गति मिलेगी जो आपको बाकी सभी समस्याओं पर विजय पाने में मदद करेगी।

दैनिक नियम: समस्याओं को एक-एक करके हल करें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 17: उन्हें विस्तार से परास्त करें।

8 सितंबर

अराजकता का फायदा उठाओ

अराजकता—वह स्थान जहाँ शानदार सपने जन्म लेते हैं।—आई चिंग

अपने मन को एक सेना की तरह समझें। आधुनिक युद्ध की जटिलता और अराजकता से निपटने के लिए सेनाओं को अधिक लचीला और गतिशील बनना पड़ता है। इस विकास का चरम रूप गुरिल्ला युद्ध है, जो अव्यवस्था और अनिश्चितता को रणनीति बनाकर अराजकता का लाभ उठाता है। गुरिल्ला सेना कभी किसी विशेष स्थान या शहर की रक्षा के लिए नहीं रुकती; वह हमेशा आगे बढ़ते हुए, एक कदम आगे रहकर जीत हासिल करती है। किसी निश्चित पैटर्न का पालन न करके, वह दुश्मन को कोई लक्ष्य नहीं देती। गुरिल्ला सेना कभी एक ही रणनीति नहीं दोहराती। वह उस स्थिति, उस क्षण और उस इलाके के अनुसार प्रतिक्रिया करती है जहाँ वह मौजूद होती है। कोई मोर्चा नहीं होता, कोई ठोस संचार या आपूर्ति मार्ग नहीं होता, कोई धीमी गति से चलने वाली गाड़ी नहीं होती। गुरिल्ला सेना पूरी तरह से गतिशील होती है। यही आपके नए चिंतन का आदर्श है। किसी भी रणनीति को कठोरता से लागू न करें; अपने मन को किसी विशेष स्थान या विचार की रक्षा करने, एक ही तरह की नीरस रणनीति दोहराने जैसी स्थिर स्थितियों में न फंसने दें। निरंतर गति में रहकर आप अपने दुश्मनों को निशाना बनाने के लिए कोई लक्ष्य नहीं देते। आप दुनिया की अराजकता का लाभ उठाते हैं, न कि उसके आगे घुटने टेकते हैं।

दैनिक नियम: समस्याओं को नए दृष्टिकोण से हल करें, परिस्थितियों और उपलब्ध संसाधनों के अनुसार खुद को ढालें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 2: पिछला युद्ध न लड़ें—मन के गुरिल्ला युद्ध की रणनीति

9 सितंबर

भविष्य में मंडरा रहे बड़े खतरों को देखें

अनुभव से पता चलता है कि यदि कोई व्यक्ति दूर से ही किए जाने वाले कार्यों की योजना का पूर्वानुमान लगा ले, तो समय आने पर वह उन्हें क्रियान्वित करने में तेजी से कार्य कर सकता है।
—कार्डिनल रिचेल्यू

प्राचीन यूनानियों के ब्रह्मांड विज्ञान के अनुसार, देवताओं को भविष्य की पूर्ण दृष्टि प्राप्त थी। वे आने वाली हर चीज़ को, यहाँ तक कि उसकी बारीकियों को भी देख सकते थे। दूसरी ओर, मनुष्य को भाग्य का गुलाम माना जाता था, जो वर्तमान क्षण और अपनी भावनाओं में फंसा रहता था और तात्कालिक खतरों से आगे नहीं देख पाता था। ओडीसियस जैसे वे नायक, जो वर्तमान से आगे देख सकते थे और कई कदम आगे की योजना बना सकते थे, भाग्य को चुनौती देते हुए प्रतीत होते थे, भविष्य का निर्धारण करने की क्षमता में देवताओं के लगभग बराबर थे। यह तुलना आज भी प्रासंगिक है—हममें से जो लोग दूर की सोचते हैं और धैर्यपूर्वक अपनी योजनाओं को साकार करते हैं, उनमें ईश्वरीय शक्ति प्रतीत होती है। चूंकि अधिकांश लोग वर्तमान क्षण में इतने कैद होते हैं कि वे इस तरह की दूरदर्शिता के साथ योजना नहीं बना पाते, इसलिए तात्कालिक खतरों और सुखों को नजरअंदाज करने की क्षमता ही शक्ति का स्रोत होती है।

दैनिक नियम: घटित होते ही प्रतिक्रिया देने की स्वाभाविक मानवीय प्रवृत्ति पर काबू पाएं, और इसके बजाय पीछे हटकर, अपनी तात्कालिक दृष्टि से परे आकार ले रही बड़ी चीजों की कल्पना करने का अभ्यास करें। शक्ति के 48 नियम, नियम 29: अंत तक पूरी योजना बनाएं।

10 सितंबर

कभी भी रक्षात्मक मत दिखो

पुरुष: उसे लात मारो—वो तुम्हें माफ कर देगा। उसकी चापलूसी करो—वो तुम्हें समझ भी सकता है और नहीं भी। लेकिन उसे अनदेखा करोगे तो वो तुमसे नफरत करेगा। —इदरीस शाह, सपनों का कारवां

पुनर्जागरण काल के लेखक पिएत्रो अरेटिनो अक्सर अपने कुलीन वंश का बखान करते थे, जो कि वास्तव में एक झूठ था, क्योंकि वे एक मोची के पुत्र थे। जब उनके एक शत्रु ने अंततः इस शर्मनाक सच्चाई का खुलासा किया, तो यह बात तेजी से फैल गई और जल्द ही पूरा वेनिस (जहाँ वे उस समय रहते थे) अरेटिनो के झूठ से स्तब्ध रह गया। यदि वे अपना बचाव करने का प्रयास करते, तो वे केवल अपनी ही प्रतिष्ठा को धूमिल करते। उनकी प्रतिक्रिया प्रभावशाली थी: उन्होंने घोषणा की कि वे वास्तव में एक मोची के पुत्र हैं, लेकिन इससे केवल उनकी महानता ही सिद्ध हुई, क्योंकि वे समाज के सबसे निचले तबके से शिखर तक पहुँच गए थे। इसके बाद से उन्होंने अपने पिछले झूठ का कभी जिक्र नहीं किया, बल्कि अपने वंश के बारे में अपनी नई स्थिति का ढिंढोरा पीटते रहे। याद रखें: छोटी-मोटी, तुच्छ परेशानियों और झुंझलाहटों का शक्तिशाली जवाब तिरस्कार और घृणा है। कभी यह न दिखाएँ कि किसी बात ने आपको प्रभावित किया है या आप नाराज हैं—यह केवल यह दर्शाता है कि आपने समस्या को स्वीकार कर लिया है। घृणा एक ऐसा व्यंजन है जिसे ठंडे और बिना दिखावे के परोसा जाना चाहिए।

दैनिक नियम: किसी छोटी समस्या को स्वीकार करके आप उसे अस्तित्व और विश्वसनीयता प्रदान करते हैं। आप जितनी कम रुचि दिखाते हैं, उतने ही श्रेष्ठ प्रतीत होते हैं। सत्ता के 48 नियम, नियम 36: जो चीज़ें आपके पास नहीं हैं, उनसे घृणा करें—उनकी अनदेखी करना ही सबसे अच्छा बदला है।

11 सितंबर

योद्धा का पंथ

वास्तविकता को हर जीवित प्राणी पर लगी सीमाओं की एक श्रृंखला द्वारा परिभाषित किया जा सकता है, जिसकी अंतिम सीमा मृत्यु है। हमारे पास खर्च करने के लिए सीमित ऊर्जा होती है, जिसके बाद हम थक जाते हैं; हमारे पास भोजन और संसाधनों की सीमित उपलब्धता होती है; हमारे कौशल और क्षमताएँ भी सीमित सीमा तक ही जा सकती हैं। एक जानवर इन्हीं सीमाओं के भीतर रहता है: वह ऊँचा उड़ने या तेज़ दौड़ने या भोजन का ढेर लगाने में अंतहीन ऊर्जा खर्च करने की कोशिश नहीं करता, क्योंकि इससे वह थक जाएगा और हमले का शिकार हो जाएगा। वह बस अपने पास जो कुछ है उसका अधिकतम उपयोग करने का प्रयास करता है। उदाहरण के लिए, एक बिल्ली सहज रूप से गति और हावभाव में मितव्ययिता बरतती है, कभी भी प्रयास व्यर्थ नहीं करती। इसी प्रकार, गरीबी में रहने वाले लोग अपनी सीमाओं के प्रति भली-भांति जागरूक होते हैं: अपने पास जो कुछ है उसका अधिकतम उपयोग करने के लिए विवश होकर, वे निरंतर आविष्कारशील होते हैं। आवश्यकता उनकी रचनात्मकता पर गहरा प्रभाव डालती है। हम जैसे लोग जो प्रचुरता वाले समाजों में रहते हैं, उनके सामने समस्या यह है कि हम सीमा की भावना खो देते हैं। प्रचुरता हमें सपनों में समृद्ध बनाती है, क्योंकि सपनों में कोई सीमा नहीं होती। लेकिन यह हमें वास्तविकता में गरीब बना देती है। यह हमें कोमल और पतित बना देता है, जो हमारे पास है उससे ऊब पैदा कर देता है और हमें लगातार झटकों की ज़रूरत महसूस कराता है ताकि हमें याद रहे कि हम जीवित हैं। जीवन में एक योद्धा होना चाहिए, और युद्ध में यथार्थवाद आवश्यक है। जहाँ दूसरे लोग अंतहीन सपनों में सुंदरता पाते हैं, वहीं योद्धा इसे वास्तविकता में, सीमाओं की जागरूकता में, और अपने पास जो कुछ है उसका भरपूर उपयोग करने में पाते हैं। बिल्ली की तरह, वे गति और हावभाव की पूर्ण मितव्ययिता की तलाश करते हैं—कम से कम प्रयास से अपने प्रहारों को अधिकतम बल देने का तरीका। यह जागरूकता कि उनके दिन गिने-चुने हैं—कि वे किसी भी समय मर सकते हैं—उन्हें वास्तविकता से जोड़े रखती है। ऐसी चीजें हैं जो वे कभी नहीं कर सकते, ऐसी प्रतिभाएँ हैं जो उनमें कभी नहीं होंगी, ऐसे ऊँचे लक्ष्य हैं जिन्हें वे कभी प्राप्त नहीं कर सकते; यह बात उन्हें शायद ही परेशान करती है। योद्धा अपने पास जो कुछ है, अपनी शक्तियों पर ध्यान केंद्रित करते हैं और उन्हें रचनात्मक रूप से उनका उपयोग करना चाहिए। कब धीमा होना है, कब ऊर्जा प्राप्त करनी है, कब पीछे हटना है, यह जानते हुए वे अपने विरोधियों से आगे निकल जाते हैं। वे दीर्घकालिक रणनीति अपनाते हैं।

दैनिक नियम: रणनीति में कभी-कभी आपको अपनी सबसे बड़ी ताकत को नज़रअंदाज़ करना पड़ता है और न्यूनतम संसाधनों से अधिकतम हासिल करने के लिए खुद को बाध्य करना पड़ता है। भले ही आपके पास तकनीक हो, फिर भी किसान की तरह युद्ध लड़ें। युद्ध की 33

12 सितंबर

समय ही आपके पास सब कुछ है
अंतरिक्ष तो मैं वापस पा सकता हूँ। समय, कभी नहीं। —नेपोलियन बोनापार्ट

रणनीतिक चिंतन में समय उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि स्थान, और समय का सही उपयोग जानना आपको एक कुशल रणनीतिकार बनाएगा, जिससे आपके आक्रमण और बचाव को एक नया आयाम मिलेगा। इसके लिए आपको समय को एक अमूर्त अवधारणा के रूप में देखना बंद करना होगा: वास्तव में, जन्म के क्षण से ही समय ही आपका एकमात्र संसाधन है। यही आपकी एकमात्र वास्तविक संपत्ति है। लोग आपकी संपत्ति छीन सकते हैं, लेकिन - हत्या को छोड़कर - सबसे शक्तिशाली हमलावर भी आपसे समय नहीं छीन सकते, जब तक कि आप उन्हें ऐसा करने की अनुमति न दें। यहां तक कि जेल में भी आपका समय आपका अपना है, बशर्ते आप इसका उपयोग अपने उद्देश्यों के लिए करें। अपनी इच्छा के विरुद्ध लड़ाइयों में समय बर्बाद करना केवल एक गलती नहीं है, बल्कि यह घोर मूर्खता है।
दैनिक नियम: तुच्छ परेशानियों पर प्रतिक्रिया देने की इच्छा का विरोध करें। बीता हुआ समय कभी वापस नहीं आता। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 11: समय के बदले स्थान का आदान-प्रदान—असंलग्नता रणनीति

13 सितंबर

अनपेक्षित परिणामों के बारे में सोचें
समय हमें बहुत कुछ सिखाता है जो दिन कभी नहीं जान पाते। —राल्फ वाल्डो एमर्सन

प्राचीन रोम में, गणतंत्र के प्रति वफादार लोगों के एक समूह को डर था कि जूलियस सीज़र अपनी तानाशाही को स्थायी बनाकर राजशाही स्थापित कर देगा। 44 ईसा पूर्व में उन्होंने सीज़र की हत्या करने का फैसला किया, ताकि गणतंत्र बहाल हो सके। इसके बाद फैली अराजकता और सत्ता के शून्य में, सीज़र के परपोते ऑक्टेवियस ने तेजी से शीर्ष स्थान प्राप्त किया, सत्ता संभाली और एक तरह से राजशाही स्थापित करके गणतंत्र को स्थायी रूप से समाप्त कर दिया। सीज़र की मृत्यु के बाद यह बात सामने आई कि उसका कभी भी राजशाही व्यवस्था स्थापित करने का इरादा नहीं था। षड्यंत्रकारियों ने ठीक वही कर दिखाया जिसे वे रोकना चाहते थे। ऐसे मामलों में, लोगों की सोच हमेशा ही बेहद सरल और आलसी होती है: सीज़र को मारो और गणतंत्र वापस आ जाएगा, क्रिया A से परिणाम B प्राप्त होता है। समझें: दुनिया में कोई भी घटना स्वभाव से जटिल होती है। जिन लोगों से आप निपटते हैं वे भी उतने ही जटिल होते हैं। कोई भी क्रिया अनगिनत प्रतिक्रियाओं की श्रृंखला शुरू कर देती है। यह कभी भी इतना सरल नहीं होता कि A से B हो। B से C, फिर D और आगे भी। अन्य पात्र भी इस नाटक में शामिल हो जाते हैं और उनकी प्रेरणाओं और प्रतिक्रियाओं का अनुमान लगाना कठिन होता है। आप इन कड़ियों का सटीक खाका तैयार नहीं कर सकते और न ही इनके परिणामों को पूरी तरह समझ सकते हैं। लेकिन अपने चिंतन को अधिक परिणामोन्मुखी बनाकर आप कम से कम संभावित नकारात्मक परिणामों से अवगत हो सकते हैं, और अक्सर यही सफलता और विफलता के बीच का अंतर होता है। आपको गहन चिंतन की आवश्यकता है, विभिन्न संभावनाओं की कल्पना करने के लिए अपने दिमाग की क्षमता के अनुसार कई स्तरों तक जाना होगा।
दैनिक नियम: किसी रणनीति या कार्य योजना के सभी संभावित परिणामों का गहन विश्लेषण करें। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 6: अपने दृष्टिकोण को उन्नत करें—दूरदर्शिता की कमी का नियम

14 सितंबर

भीड़ दहशत

अठारहवीं सदी के जापान के एक कुलीन व्यक्ति, लॉर्ड यामानोउची ने एक बार अपने चाय शिक्षक से एदो (बाद में टोक्यो) की यात्रा पर साथ चलने का अनुरोध किया। चाय शिक्षक को चाय समारोह के बारे में तो सब कुछ पता था, लेकिन बाकी चीजों के बारे में उन्हें ज्यादा जानकारी नहीं थी। हालांकि, वे समुराई की तरह कपड़े पहनते थे। एक दिन, एक समुराई ने चाय शिक्षक को रोका और उन्हें द्वंद्वयुद्ध के लिए चुनौती दी। हालांकि वे तलवारबाज़ नहीं थे, लेकिन चुनौती को ठुकराना उनके परिवार और लॉर्ड यामानोउची दोनों के लिए अपमानजनक होता। उन्होंने चुनौती स्वीकार कर ली—यह जानते हुए कि इसका मतलब निश्चित मृत्यु है—केवल इतना अनुरोध किया कि द्वंद्वयुद्ध अगले दिन के लिए टाल दिया जाए। उनकी इच्छा पूरी हो गई। घबराकर, चाय शिक्षक तुरंत पास के तलवारबाजी स्कूल गए। अगर उन्हें मरना ही था, तो वे सम्मानपूर्वक मरना सीखना चाहते थे। तलवारबाजी के शिक्षक ने उनकी कहानी सुनी और उस बेचारे आगंतुक को मरने की कला सिखाने के लिए सहमत हो गए, लेकिन पहले उन्होंने चाय पीने की इच्छा जताई। जैसे ही चाय के उस्ताद ने रस्म अदा करना शुरू किया, तलवारबाज़ी के उस्ताद ने जोश में चिल्लाते हुए कहा, “तुम्हें मृत्यु की कला सीखने की कोई ज़रूरत नहीं! तुम्हारी वर्तमान मनस्थिति किसी भी समुराई का सामना करने के लिए काफ़ी है। जब तुम अपने प्रतिद्वंद्वी को देखो, तो कल्पना करो कि तुम किसी मेहमान को चाय परोसने वाले हो।” यह रस्म पूरी होने पर, चाय के उस्ताद को उसी सतर्कता के साथ अपनी तलवार उठानी थी। तब वह मृत्यु के लिए तैयार हो जाते। चाय के उस्ताद ने अपने गुरु की बात मान ली। अगले दिन, वह समुराई से मिलने गए, जिसने अपने प्रतिद्वंद्वी के चेहरे पर कोट उतारते समय पूरी तरह से शांत और गरिमामय भाव देखकर गौर किया। समुराई ने सोचा कि यह घबराया हुआ चाय का उस्ताद वास्तव में एक कुशल तलवारबाज़ होगा। उसने अपने व्यवहार के लिए क्षमा मांगी और जल्दी से चला गया। जब परिस्थितियाँ हमें डराती हैं, तो हमारी कल्पना हावी हो जाती है, और हमारे मन को अंतहीन चिंताओं से भर देती है। आपको अपनी कल्पना पर नियंत्रण पाना होगा। एकाग्र मन में चिंता या अतिसक्रिय कल्पना के प्रभावों के लिए कोई जगह नहीं होती।

दैनिक नियम: अपने मन को किसी अपेक्षाकृत सरल चीज़ पर केंद्रित करके, जैसे कि किसी शांत करने वाली क्रिया या किसी ऐसे दोहराव वाले कार्य में जिसे आप कुशलता से कर सकते हैं, अपने आप पर नियंत्रण रखें। ऐसा करके आप उस प्रकार की शांति का सृजन कर रहे हैं जो समस्या में लीन होने पर स्वाभाविक रूप से आपके मन में उत्पन्न होती है। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 3: घटनाओं के उथल-पुथल के बीच, अपनी उपस्थिति न खोएँ—संतुलन रणनीति

15 सितंबर

अपनी पूर्वकल्पित धारणाओं को त्याग दें
अगर आप पानी पर एक खाली लौकी रखकर उसे छूते हैं, तो वह एक तरफ फिसल जाएगी। आप चाहे कितनी भी कोशिश कर लें, वह एक जगह नहीं रुकेगी। जो व्यक्ति परम अवस्था को प्राप्त कर चुका है, उसका मन एक पल के लिए भी किसी चीज पर नहीं टिकता। यह पानी पर तैरती खाली लौकी की तरह है जिसे इधर-उधर धकेला जाता है। —ताकुआन सोहो

महान सेनापति और सबसे रचनात्मक रणनीतिकार इसलिए अलग दिखते हैं क्योंकि उनके पास अधिक ज्ञान नहीं होता, बल्कि इसलिए कि वे आवश्यकता पड़ने पर अपनी पूर्वकल्पित धारणाओं को त्यागकर वर्तमान क्षण पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित कर पाते हैं। इसी तरह रचनात्मकता को जन्म मिलता है और अवसरों का लाभ उठाया जाता है। ज्ञान, अनुभव और सिद्धांत की अपनी सीमाएँ होती हैं: पहले से कितना भी सोच-विचार कर लें, आप जीवन की उथल-पुथल और वर्तमान क्षण की अनंत संभावनाओं के लिए तैयार नहीं हो सकते। युद्ध के महान दार्शनिक कार्ल वॉन क्लॉज़विट्ज़ ने इसे "घर्षण" कहा है: हमारी योजनाओं और वास्तविकता के बीच का अंतर। चूंकि घर्षण अपरिहार्य है, इसलिए हमारे मन को परिवर्तन के साथ तालमेल बिठाने और अप्रत्याशित परिस्थितियों के अनुकूल ढलने में सक्षम होना चाहिए। हम अपने विचारों को बदलती परिस्थितियों के अनुसार जितना बेहतर ढाल पाएंगे, हमारी प्रतिक्रियाएँ उतनी ही यथार्थवादी होंगी। हम पूर्वकल्पित सिद्धांतों और पिछले अनुभवों में जितना अधिक उलझेंगे, हमारी प्रतिक्रिया उतनी ही अनुचित और भ्रामक होगी। अतीत में क्या गलत हुआ, इसका विश्लेषण करना उपयोगी हो सकता है, लेकिन वर्तमान क्षण में सोचने की क्षमता विकसित करना कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। इस तरह आप विश्लेषण करने के लिए बहुत कम गलतियाँ करेंगे।
दैनिक नियम: मन को एक नदी की तरह समझें: जितनी तेज़ी से यह बहेगा, उतना ही बेहतर यह वर्तमान के साथ तालमेल बनाए रखेगा और परिवर्तन के प्रति प्रतिक्रिया देगा। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 2: पिछला युद्ध न लड़ें—मन का गुरिल्ला युद्ध रणनीति

16 सितंबर

उन्हें नकारात्मकता से बाहर निकालें

नकारात्मक पक्ष से तर्क देना हमेशा आसान होता है—दूसरों के कार्यों की आलोचना करना, उनके इरादों का विश्लेषण करना आदि। और यही कारण है कि अधिकांश लोग यही तरीका अपनाते हैं। यदि उन्हें दुनिया में अपनी सकारात्मक छवि या किसी विशेष कार्य को पूरा करने के अपने तरीके का वर्णन करना पड़े, तो वे हर तरह के हमलों और आलोचनाओं के शिकार हो जाएंगे। सकारात्मक दृष्टिकोण स्थापित करने में मेहनत और सोच-विचार लगता है। दूसरों के कार्यों पर ध्यान केंद्रित करना और उनमें अनगिनत खामियां निकालना कम मेहनत का काम है। इससे आप मजबूत और दूरदर्शी भी दिखते हैं, क्योंकि लोग किसी के विचारों की धज्जियां उड़ाने में आनंद लेते हैं। बहस या तर्क-वितर्क में इन नकारात्मकता फैलाने वालों का सामना करना बेहद कष्टदायक होता है। वे हर तरफ से आप पर हमला कर सकते हैं: व्यंग्य और कटाक्ष से आपको चोट पहुंचा सकते हैं, हर तरह की अमूर्त बातें गढ़ सकते हैं जिससे आप बदनाम दिखें। यदि आप उनके स्तर तक गिर जाते हैं, तो आप हवा में मुक्के बरसाने वाले मुक्केबाज की तरह हो जाते हैं। ये विरोधी आपको मारने के लिए कुछ भी नहीं देते। (युद्ध में, ज़मीन पर कब्ज़ा करने से ज़्यादा आसान होता है अपनी जगह पर डटे रहना।) आपका काम उन्हें किसी सकारात्मक रुख़ अपनाने के लिए मजबूर करके इस स्थिति से हटाना है। अब आपके पास एक लक्ष्य है। अगर वे इसका विरोध करते हैं या मना करते हैं, तो आप इस विरोध के लिए उन पर हमला कर सकते हैं।
दैनिक नियम: प्रतिद्वंदी के बराबर स्तर पर लड़ने के प्रलोभन से बचें। आपको हमेशा लड़ाई की दिशा को अपनी पसंद के मैदान में मोड़ना चाहिए। इस मोड़ पर, पहल और बढ़त आपके हाथ में होती है। - रॉबर्ट ग्रीन, "केवल सुस्त और मूर्ख ही आमने-सामने की लड़ाई लड़ते हैं: कुछ रणनीतिक विचार," powerseductionandwar.com, 15 जुलाई, 2007

17 सितंबर

लक्ष्य और साधनों में संतुलन बनाए रखें

सदियों से बुद्धिमान सेनापतियों ने यह सीखा है कि सबसे पहले अपने पास मौजूद साधनों का विश्लेषण करना चाहिए और फिर उन्हीं साधनों के आधार पर अपनी रणनीति बनानी चाहिए। वे हमेशा पहले मूलभूत बातों पर विचार करते हैं—अपनी और शत्रु की सेना की संरचना, घुड़सवार और पैदल सेना का अनुपात, भूभाग, सैनिकों का मनोबल और मौसम। इससे उन्हें न केवल आक्रमण की योजना बनाने का आधार मिलता है, बल्कि किसी विशेष युद्ध में अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का भी आधार मिलता है। युद्ध की किसी एक निश्चित रणनीति पर बंधे रहने के बजाय, वे लगातार अपने लक्ष्यों को अपने साधनों के अनुसार ढालते रहते हैं। अगली बार जब आप कोई अभियान शुरू करें, तो एक प्रयोग करके देखें: न तो अपने ठोस लक्ष्यों के बारे में सोचें और न ही अपने काल्पनिक सपनों के बारे में, और न ही कागज़ पर अपनी रणनीति की योजना बनाएं। इसके बजाय, अपने पास मौजूद साधनों और सामग्रियों के बारे में गहराई से सोचें। अपने आप को सपनों और योजनाओं में नहीं, बल्कि वास्तविकता में स्थापित करें: अपने कौशल, अपने संभावित राजनीतिक लाभ, सैनिकों के मनोबल और अपने पास मौजूद साधनों का रचनात्मक उपयोग करने की क्षमता के बारे में सोचें। फिर, इस प्रक्रिया से अपनी योजनाओं और लक्ष्यों को साकार होने दें। इससे न केवल आपकी रणनीतियाँ अधिक व्यावहारिक होंगी, बल्कि अधिक रचनात्मक और प्रभावशाली भी होंगी। पहले अपनी इच्छाओं का सपना देखना और फिर उन्हें प्राप्त करने के साधन खोजना थकावट, व्यर्थता और हार का कारण बनता है।

दैनिक नियम: लक्ष्य और साधनों में निरंतर संतुलन बनाए रखें: किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आपके पास सर्वोत्तम योजना हो सकती है, लेकिन जब तक आपके पास उसे पूरा करने के साधन नहीं हैं, आपकी योजना व्यर्थ है। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 8: सोच-समझकर युद्ध चुनें—पूर्ण-आर्थिक रणनीति।

18 सितंबर

टुकड़ों में रणनीति

छोटी-छोटी सफलताओं को गुणा करना ही असल में एक के बाद एक खजाना बनाना है। समय के साथ इंसान को पता ही नहीं चलता कि वह कैसे अमीर हो गया। —फ्रेडरिक द ग्रेट

हममें से कई लोगों के सामने समस्या यह होती है कि हमारे सपने और महत्वाकांक्षाएँ बहुत बड़ी होती हैं। अपने सपनों की भावनाओं और इच्छाओं की विशालता में उलझकर, हम उन्हें प्राप्त करने के लिए आवश्यक छोटे-छोटे, थकाऊ कदमों पर ध्यान केंद्रित करना बहुत मुश्किल पाते हैं। हम अपने लक्ष्यों की ओर बड़े-बड़े कदम उठाने के बारे में सोचते रहते हैं। लेकिन सामाजिक जगत में, प्रकृति की तरह, कोई भी चीज़ जो बड़ी और स्थिर होती है, धीरे-धीरे बढ़ती है। टुकड़ों में आगे बढ़ने की रणनीति हमारी स्वाभाविक अधीरता का सबसे अच्छा इलाज है: यह हमें किसी छोटी और तात्कालिक चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है, एक शुरुआती कदम पर, फिर यह सोचने में कि दूसरा कदम हमें अपने अंतिम लक्ष्य के करीब कैसे और कहाँ ले जा सकता है। यह हमें एक प्रक्रिया के रूप में सोचने के लिए मजबूर करती है, जुड़े हुए कदमों और कार्यों के एक क्रम के रूप में, चाहे वे कितने भी छोटे क्यों न हों, जिसके अनगिनत मनोवैज्ञानिक लाभ भी हैं। अक्सर, हमारी इच्छाओं का विशाल आकार हमें अभिभूत कर देता है; वह छोटा पहला कदम उठाने से वे साकार होने योग्य लगने लगती हैं। कर्म से बढ़कर कोई उपचार नहीं है।

दैनिक नियम: अपने लक्ष्य को स्पष्ट रूप से निर्धारित करें, लेकिन फिर छोटे-छोटे चरणों की पहचान करें। अब, अपने सपनों को साकार करना आसान है: कदम दर कदम। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 29: छोटे-छोटे कदम उठाएँ—अत्यावश्यक उपलब्धि रणनीति

19 सितंबर

बिल्ली के पंजे का उपयोग करें

महत्वपूर्ण कार्यों में अक्सर पुरस्कार और दंड की आवश्यकता होती है। केवल अच्छाई आपसे ही निकले, बुराई दूसरों से। —बाल्टासर ग्रेशियन

इस लोककथा में, बंदर अपने दोस्त, बिल्ली का पंजा पकड़ लेता है और उसका इस्तेमाल आग से शाहबलूत निकालने के लिए करता है, इस प्रकार वह खुद को चोट पहुंचाए बिना अपनी मनचाही शाहबलूत प्राप्त कर लेता है।

यदि कोई अप्रिय या अलोकप्रिय काम करना हो, तो उसे स्वयं करना आपके लिए बहुत जोखिम भरा है। आपको एक मध्यस्थ की आवश्यकता है—कोई ऐसा व्यक्ति जो आपके लिए वह कठिन और खतरनाक काम कर दे। मध्यस्थ आपके लिए आवश्यक काम करता है, जिसे आप नुकसान पहुँचाना चाहते हैं उसे नुकसान पहुँचाता है, और लोगों को यह पता चलने से रोकता है कि इसके लिए आप ही जिम्मेदार हैं।

दैनिक नियम: किसी और को जल्लाद या बुरी खबर सुनाने वाला बनने दो, जबकि तुम केवल आनंद और खुशखबरी लाओ। सत्ता के 48 नियम, नियम 26: अपने हाथ साफ रखो।

20 सितंबर

अप्रत्याशित कोणों से प्रहार

लोग आपसे अपेक्षा करते हैं कि आपका व्यवहार ज्ञात तौर-तरीकों और परंपराओं के अनुरूप हो। एक रणनीतिकार के रूप में आपका काम उनकी अपेक्षाओं को तोड़ना है। उन्हें अराजकता और अप्रत्याशितता से चौंका दें—जिसे वे हर हाल में रोकने की कोशिश करते हैं। सन त्ज़ू और प्राचीन चीनी दार्शनिकों के अनुसार, किसी साधारण चीज़ की पृष्ठभूमि के बिना असाधारण कार्य का कोई खास प्रभाव नहीं होता था। आपको दोनों को मिलाना होता था—अपने प्रतिद्वंद्वी की अपेक्षाओं को किसी साधारण, सामान्य चाल से स्थिर करना, एक ऐसा सहज पैटर्न बनाना जिसका वे आपसे पालन करने की अपेक्षा करें। जब दुश्मन पूरी तरह से सम्मोहित हो जाए, तब आप उस पर असाधारण प्रहार करते हैं, एक बिल्कुल नए कोण से आश्चर्यजनक शक्ति का प्रदर्शन करते हैं। पूर्वानुमानित परिस्थितियों से घिरे होने पर, प्रहार का प्रभाव दोगुना हो जाता है।
दैनिक नियम: अपनी लय के अनुसार कार्य करें, अपनी विशिष्टताओं के अनुरूप रणनीतियाँ अपनाएँ, न कि इसके विपरीत। आम तौर पर प्रचलित तौर-तरीकों का पालन न करने से लोगों के लिए यह अनुमान लगाना मुश्किल हो जाएगा कि आप आगे क्या करेंगे। रॉबर्ट ग्रीन, "मुहम्मद अली हमें सफलता और एक प्रामाणिक जीवन के बारे में क्या सिखा सकते हैं," द ऑब्जर्वर, 22 जुलाई, 2015

21 सितंबर

उन्हें अपने इरादे ज़ाहिर करने के लिए प्रेरित करें

यदि आपको किसी व्यक्ति के झूठ बोलने का संदेह हो, तो ऐसा दिखावा करें मानो आप उसकी हर बात पर विश्वास करते हों। इससे उसे और अधिक साहस मिलेगा; वह अपने दावों पर और अधिक दृढ़ हो जाएगा, और अंत में स्वयं ही बेनकाब हो जाएगा। —आर्थर शोपेनहावर

सत्ता के क्षेत्र में, आपका लक्ष्य भविष्य की घटनाओं पर कुछ हद तक नियंत्रण रखना होता है। समस्या का एक हिस्सा यह है कि लोग आपको अपने सारे विचार, भावनाएँ और योजनाएँ नहीं बताते। अपनी बातों पर नियंत्रण रखते हुए, वे अक्सर अपने चरित्र के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं को छुपाए रखते हैं—अपनी कमजोरियाँ, गुप्त इरादे, जुनून। नतीजा यह होता है कि आप उनकी चालों का अनुमान नहीं लगा सकते और हमेशा अंधेरे में रहते हैं। तरकीब यह है कि आप उन्हें बिना बताए, उनसे पूछताछ करने, उनके रहस्य और छिपे इरादों का पता लगाने का तरीका खोजें। फ्रांसीसी राजनीतिज्ञ टैलीरैंड इस कला के सबसे बड़े जानकारों में से एक थे। उनमें विनम्र बातचीत में लोगों से रहस्य निकलवाने की अद्भुत क्षमता थी। उनके समकालीन, बैरन डी विट्रोल्स ने लिखा, "उनकी बातचीत में हास्य और शालीनता झलकती थी। उनमें अपने विचारों या दुर्भावना को इशारों के पारदर्शी पर्दे के नीचे छिपाने की कला थी, ऐसे शब्द जो अपने आप में कुछ और ही संकेत देते थे। वे केवल आवश्यकता पड़ने पर ही अपने व्यक्तित्व का परिचय देते थे।" यहां मुख्य बात टैलीरैंड की बातचीत में खुद को नियंत्रित करने की क्षमता है, जिससे दूसरों को अपने बारे में लगातार बोलने के लिए मजबूर होना पड़ता है और अनजाने में उनके इरादों और योजनाओं का खुलासा हो जाता है।

दैनिक नियम: बातचीत में संयम बरतें। दूसरों को बेहिसाब बोलने दें। सत्ता के 48 नियम, नियम 14: मित्र होने का दिखावा करें, जासूस की तरह काम करें।

22 सितंबर

अधिकतम अव्यवस्था उत्पन्न करें

अतः सौ लड़ाइयों में सौ जीत हासिल करना सर्वोच्च उत्कृष्टता नहीं है; सर्वोच्च उत्कृष्टता तो बिना युद्ध किए ही शत्रु की सेना को पराजित करना है। — सन त्ज़ू

आपका दुश्मन आपको समझने और आपके इरादों को जानने पर निर्भर करता है। आपकी रणनीति का उद्देश्य यही होना चाहिए कि दुश्मन के लिए यह असंभव हो जाए, उसे व्यर्थ की जानकारी के लिए भटकाया जाए, और यह अस्पष्टता पैदा की जाए कि आप किस दिशा में आगे बढ़ने वाले हैं।

दैनिक नियम: आप लोगों की आपके बारे में तर्क करने की क्षमता को जितना अधिक तोड़ेंगे, उतना ही अधिक अव्यवस्था आप उनके तंत्र में पैदा करेंगे। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 20: उन्हें कमजोरी की ओर ले जाना—हंसिया के लिए तैयार करने की रणनीति

23 सितंबर

अपनी उंगलियों की संवेदनशीलता विकसित करें

सूझबूझ न केवल कठिन परिस्थितियों में आपकी सहायता करने की क्षमता पर निर्भर करती है, बल्कि उस गति पर भी निर्भर करती है जिससे यह क्रिया होती है। सही कदम उठाने के लिए अगले दिन तक इंतजार करना बिल्कुल भी फायदेमंद नहीं होता। यहाँ "गति" का अर्थ है परिस्थितियों पर तुरंत प्रतिक्रिया देना और बिजली की तेज़ी से निर्णय लेना। इस क्षमता को अक्सर एक प्रकार की अंतर्ज्ञान शक्ति के रूप में देखा जाता है, जिसे जर्मन भाषा में फिंगरस्पिट्ज़ेनगेफ़ुल (उंगलियों की नोक का अनुभव) कहते हैं। द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान उत्तरी अफ्रीका में जर्मन टैंक अभियान का नेतृत्व करने वाले इरविन रोमेल में अद्भुत अंतर्ज्ञान शक्ति थी। वे यह भांप लेते थे कि सहयोगी सेना कब और किस दिशा से हमला करेगी। उन्होंने न केवल अपने सैनिकों, अपने टैंकों, भूभाग और दुश्मन का अध्ययन किया, बल्कि वे उनके भीतर तक उतर गए, उनकी आत्मा को समझा, उनके कार्यों को जाना। इन चीजों को अपने अनुभव से समझने के बाद, युद्ध में वे ऐसी मानसिक स्थिति में पहुँच जाते थे जहाँ उन्हें स्थिति के बारे में सचेत रूप से सोचने की आवश्यकता नहीं होती थी। जो कुछ भी हो रहा था, वह सब उनके खून में, उनकी उंगलियों पर था। उनमें फिंगरस्पिट्ज़ेनगेफ़ुल की शक्ति थी। चाहे आप रोमेल जैसी बुद्धि रखते हों या नहीं, कुछ चीजें ऐसी हैं जो आपको तेजी से प्रतिक्रिया करने और उस सहज ज्ञान को जगाने में मदद कर सकती हैं जो सभी जानवरों में होता है। इलाके की गहरी जानकारी आपको अपने दुश्मन से कहीं अधिक तेजी से जानकारी संसाधित करने में सक्षम बनाएगी, जो एक जबरदस्त लाभ है। मनुष्यों और वस्तुओं की भावना को समझना, उन्हें बाहर से देखने के बजाय उनके बारे में सोचकर समझना, आपको एक अलग मानसिकता में ले जाएगा, जो कम सचेत और मजबूर, अधिक अचेतन और सहज होगी।

दैनिक नियम: अपने मन को बिजली की तेज़ी से निर्णय लेने की आदत डालें, अपनी सहज बुद्धि पर भरोसा करें। और आप किसी भी स्थिति के सभी विवरणों को यथासंभव गहराई से जानकर इसे विकसित कर सकते हैं। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 3: घटनाओं के उथल-पुथल के बीच, अपनी उपस्थिति न खोएं—संतुलन रणनीति

24 सितंबर

परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने के लिए एकांतवास
शत्रु के बीच अव्यवस्था उत्पन्न होने की प्रतीक्षा करते हुए अनुशासित और शांत रहना ही आत्म-संयम की कला है। — सन त्ज़ू

रणनीति और जीवन में हम सभी के सामने जो समस्या आती है, वह यह है कि हममें से प्रत्येक अद्वितीय है और हमारा व्यक्तित्व भी अद्वितीय है। हमारी परिस्थितियाँ भी अद्वितीय हैं; कोई भी स्थिति वास्तव में कभी दोहराई नहीं जाती। लेकिन अक्सर हम इस बात से अनजान रहते हैं कि हमें क्या अलग बनाता है—दूसरे शब्दों में, हम वास्तव में कौन हैं। हमारे विचार पुस्तकों, शिक्षकों और हर तरह के अनदेखे प्रभावों से आते हैं। हम घटनाओं के अंतर को समझने की कोशिश करने के बजाय, नियमित और यांत्रिक रूप से प्रतिक्रिया करते हैं। दूसरों के साथ व्यवहार में भी, हम आसानी से उनकी गति और मनोदशा से प्रभावित हो जाते हैं। यह सब एक प्रकार का कोहरा पैदा करता है। हम घटनाओं को उनके वास्तविक स्वरूप में नहीं देख पाते; हम स्वयं को नहीं जानते। एक रणनीतिकार के रूप में आपका कार्य सरल है: स्वयं और अन्य लोगों के बीच के अंतर को देखना, स्वयं को, अपने पक्ष को और शत्रु को यथासंभव बेहतर ढंग से समझना, घटनाओं पर व्यापक परिप्रेक्ष्य प्राप्त करना, चीजों को उनके वास्तविक स्वरूप में जानना। दैनिक जीवन की भागदौड़ में यह आसान नहीं है—वास्तव में, इसे करने की शक्ति केवल यह जानने से आती है कि कब और कैसे पीछे हटना है। यदि आप हमेशा आगे बढ़ते रहेंगे, हमेशा आक्रमण करते रहेंगे, हमेशा लोगों की भावनाओं का जवाब देते रहेंगे, तो आपके पास परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने का समय नहीं होगा। आपकी रणनीतियाँ कमजोर और यांत्रिक होंगी, जो अतीत में या किसी और के साथ घटी घटनाओं पर आधारित होंगी। बंदर की तरह, आप सृजन करने के बजाय नकल करेंगे।
दैनिक नियम: पीछे हटना कमजोरी नहीं, बल्कि ताकत दिखाता है। यह एक ऐसी चीज है जो आपको समय-समय पर करनी चाहिए, ताकि आप खुद को खोज सकें और हानिकारक प्रभावों से खुद को अलग कर सकें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 11: समय के बदले स्थान का आदान-प्रदान—गैर-भागीदारी की रणनीति

25 सितंबर

कोनों से दूर रहें

लगभग सभी बोर्ड गेमों में—शतरंज, गो (वेई ची), बैकगैमॉन, इत्यादि—कोने हार और मृत्यु का संकेत देते हैं। ये कोने उच्च, अधिक अमूर्त स्तरों पर भी मौजूद होते हैं। जैसा कि आप अभी हैं, अपने पेशे में, रिश्तों में या जिन चुनौतियों का आप सामना कर रहे हैं, आप खुद को एक कोने में धकेल रहे हो सकते हैं। और बात यह है कि जब ऐसा होता है तो आपको शायद ही कभी इसका एहसास होता है, क्योंकि अक्सर जब आप उत्साहित और भावुक होते हैं, किसी दिशा में आगे बढ़ रहे होते हैं, या आपने किसी समस्या का समाधान कर लिया होता है, तब आप अनजाने में खुद को फंसा लेते हैं। सामरिक दृष्टि से, खुद को इससे बाहर निकालने के हमेशा तरीके होते हैं, लेकिन सबसे समझदारी भरा रास्ता है सन त्ज़ू के शब्दों में एक रणनीतिकार बनना। सन त्ज़ू के ब्रह्मांड में ताकत और शक्ति की स्थिति मायने नहीं रखती, बल्कि ऐसी परिस्थितियाँ मायने रखती हैं जिनमें आपके पास विकल्प हों, जो अपार संभावनाओं से भरी हों। उदाहरण के लिए, करियर के स्तर पर, मैं हमेशा लोगों को आगे देखने और दिशा में बदलाव के लिए तैयार रहने की सलाह देता हूँ। जो नौकरी अभी अच्छी लग रही है, अगर आप उससे होने वाली संभावित मुश्किलों को नहीं समझते हैं, तो वह आसानी से बुरे सपने में बदल सकती है। मैं यह जानता हूँ, क्योंकि हॉलीवुड में काम करते हुए, तनख्वाह के लालच में, मैं खुद को ऐसी ही मुश्किल में फंसा बैठा था। मैं इससे तभी बाहर निकल पाया जब मैंने दूरदर्शिता दिखाई और अपने जीवन को एक बिल्कुल अलग दिशा देने की योजना बनाई। पटकथा लेखक बनने का लक्ष्य रखने के बजाय, जो कि एक तरह से फँसने वाली स्थिति होती है, मैंने उन विषयों पर किताबें लिखने का लक्ष्य रखा जिनमें मेरी रुचि थी और जिनसे मुझे अलग-अलग दिशाओं में जाने की अनंत संभावनाएं मिलती थीं, यहाँ तक कि अगर मैं चाहूँ तो पटकथा लेखन में वापस भी लौट सकता था, लेकिन अपनी शर्तों पर।
दैनिक नियम: रणनीतिकार उस तरीके से अलग सोचते हैं जिस तरह से आम तौर पर लोग सोचते हैं, जिसमें सब कुछ एक लक्ष्य की ओर बढ़ने के इर्द-गिर्द घूमता है। यह रैखिक सोच है। आप जो चाहते हैं वह है शक्ति और गतिशीलता के लिए अपने विकल्पों को हमेशा बढ़ाना। “कॉर्नर्स,” powerseductionandwar.com

26 सितंबर

अतीत को जाने दो

इसलिए युद्ध में मिली जीत को दोहराया नहीं जा सकता—यह लगातार बदलती परिस्थितियों के अनुरूप ही अपना रूप धारण करती है। —सन त्ज़ू

व्यक्तियों और राष्ट्रों की सीमाओं का कारण वास्तविकता का सामना करने और चीजों को उनके वास्तविक स्वरूप में देखने की अक्षमता है। जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, हम अतीत में और अधिक जकड़े जाते जाते हैं। आदतें हावी हो जाती हैं। जो चीज़ें पहले हमारे लिए कारगर साबित हुई हैं, वे एक सिद्धांत बन जाती हैं, वास्तविकता से बचने का एक कवच। रचनात्मकता की जगह दोहराव ले लेता है। हमें शायद ही कभी इसका एहसास होता है, क्योंकि हमारे लिए इसे अपने मन में होते हुए देखना लगभग असंभव है। फिर, अचानक, एक युवा नेपोलियन हमारे रास्ते में आता है, एक ऐसा व्यक्ति जो परंपरा का सम्मान नहीं करता, जो एक नए तरीके से लड़ता है। तभी हमें एहसास होता है कि हमारे सोचने और प्रतिक्रिया करने के तरीके समय से पिछड़ गए हैं। कभी भी यह मानकर न चलें कि आपकी पिछली सफलताएँ भविष्य में भी जारी रहेंगी। वास्तव में, आपकी पिछली सफलताएँ ही आपकी सबसे बड़ी बाधा हैं: हर लड़ाई, हर युद्ध अलग होता है, और आप यह मानकर नहीं चल सकते कि जो पहले कारगर था, वह आज भी कारगर होगा।

दैनिक नियम: मन को एक नदी की तरह समझें: जितनी तेज़ी से यह बहता है, उतना ही बेहतर यह वर्तमान के साथ तालमेल बिठा पाता है और परिवर्तन के प्रति प्रतिक्रिया करता है। जुनूनी विचार और अतीत के अनुभव (चाहे आघात हों या सफलताएँ) इस नदी में पत्थरों या कीचड़ की तरह हैं। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 2: पिछला युद्ध न लड़ें—मन का गुरिल्ला युद्ध रणनीति

27 सितंबर

अपने आप को आगे बढ़ने के लिए जगह दें

कोई भी परियोजना—कलात्मक हो, पेशेवर हो या वैज्ञानिक—युद्ध लड़ने के समान है। किसी समस्या से निपटने, अपने काम को आकार देने, मतभेदों से निपटने और अपनी इच्छाओं और परिणामों के बीच के अंतर को समझने के लिए एक निश्चित रणनीतिक तर्क की आवश्यकता होती है। निर्देशक या कलाकार अक्सर बेहतरीन विचारों के साथ शुरुआत करते हैं, लेकिन योजना बनाते समय वे अपने लिए एक ऐसा बंधन बना लेते हैं, एक ऐसी कठोर पटकथा और ढांचा तैयार कर लेते हैं, जिसमें ढलना पड़ता है, जिससे प्रक्रिया का आनंद समाप्त हो जाता है; सृजन में कुछ भी नया खोजने को नहीं बचता, और अंतिम परिणाम नीरस और निराशाजनक प्रतीत होता है। दूसरी ओर, कलाकार एक ऐसे विचार से शुरुआत कर सकते हैं जो आशाजनक प्रतीत होता है, लेकिन वे उसे आकार देने में बहुत आलसी या अनुशासनहीन होते हैं। वे इतनी अधिक अनिश्चितता और भ्रम पैदा कर देते हैं कि अंत में कुछ भी सुसंगत नहीं रह जाता। इसका समाधान है योजना बनाना, यह स्पष्ट रूप से तय करना कि आप क्या चाहते हैं, फिर खुद को खुली जगह देना और काम करने के लिए विकल्प उपलब्ध कराना। इसका अर्थ है खुद को ऐसी प्रतिबद्धताओं से बोझिल न करना जो आपके विकल्पों को सीमित कर दें। इसका अर्थ है ऐसे रुख न अपनाना जो आपको आगे बढ़ने का कोई रास्ता न दें। स्थान की आवश्यकता शारीरिक होने के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक भी है: कुछ भी सार्थक बनाने के लिए आपके पास एक स्वतंत्र मन होना चाहिए।
दैनिक नियम: आपको हमेशा खुली जगह चाहिए, कभी भी निष्क्रिय स्थिति नहीं। स्थिति को निर्देशित करें लेकिन अप्रत्याशित अवसरों और आकस्मिक घटनाओं के लिए जगह छोड़ें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 20: उन्हें कमजोरी में धकेलना—हंसिया के लिए परिपक्वता लाने की रणनीति

28 सितंबर

अंत तक पूरी योजना बनाएं

लोगों की गलतियों का सबसे आम कारण यह है कि वे वर्तमान खतरे से बहुत अधिक भयभीत होते हैं, और दूर के खतरे से पर्याप्त रूप से भयभीत नहीं होते। —कार्डिनल डी रेट्ज़

दूर से आने वाले खतरे, जो भविष्य में मंडराते हैं—अगर हम उन्हें बनते हुए देख लें, तो हम कितनी ही गलतियों से बच सकते हैं। कितनी ही योजनाएँ हम तुरंत रद्द कर देंगे अगर हमें पता चले कि हम एक छोटे खतरे से बच रहे थे और बदले में एक बड़े खतरे में फंस गए। असली ताकत आपके कर्मों में नहीं, बल्कि आपके अकर्मों में है—वे जल्दबाजी और मूर्खतापूर्ण कार्य जिनसे आप मुसीबत में पड़ने से पहले ही बच जाते हैं। कोई भी काम करने से पहले विस्तार से योजना बनाएं—अस्पष्ट योजनाओं को आपको मुसीबत में न डालने दें। दुखद अंत सुखद अंत से कहीं अधिक आम हैं—अपने मन में बसे सुखद अंत से प्रभावित न हों।

दैनिक नियम: हर संभावित कार्य से पहले यह पूछें: क्या इसके अनपेक्षित परिणाम होंगे? क्या मैं नए शत्रु पैदा करूँगा? क्या कोई और मेरे परिश्रम का लाभ उठाएगा? सत्ता के 48 नियम, नियम 29: अंत तक पूरी योजना बनाएँ

29 सितंबर

निराकारता को स्वीकार करें

सेना बनाने की अंतिम परिणति निराकारता की प्राप्ति है। युद्ध में विजय दोहराव वाली नहीं होती, बल्कि अनंत काल तक अपना रूप बदलती रहती है। . . . सैन्य बल का कोई स्थिर स्वरूप नहीं होता, जैसे पानी का कोई स्थिर आकार नहीं होता: प्रतिद्वंद्वी के अनुसार रूप बदलकर और अनुकूलन करके विजय प्राप्त करने की क्षमता को प्रतिभा कहते हैं। —सन त्ज़ू

जीवन में सब कुछ परिस्थितियों पर निर्भर करता है। इसीलिए 'द 48 लॉज़ ऑफ़ पावर' का अंतिम नियम है "निराकारता को अपनाओ"। इसका अर्थ है कि जल के समान निराकार होना ही शक्ति और रणनीति का सर्वोच्च रूप है। उस अध्याय में, मैं अपनी पूरी पुस्तक के विपरीत कहता हूँ: कोई नियम नहीं हैं। आपको वर्तमान क्षण में जीना होगा। आपको अपनी परिस्थितियों को समझना होगा। प्रत्येक नई परिस्थिति के अनुकूल ढलना सीखने का अर्थ है घटनाओं को अपने नज़रिए से देखना, और अक्सर लोगों द्वारा दी जाने वाली सलाह को नज़रअंदाज़ करना। इसका अर्थ है कि अंततः आपको दूसरों द्वारा प्रचारित नियमों, उनके द्वारा लिखी गई पुस्तकों और बड़ों की सलाह को नकार देना होगा। नेपोलियन ने लिखा था, "परिस्थितियों को नियंत्रित करने वाले नियम नई परिस्थितियों से समाप्त हो जाते हैं", जिसका अर्थ है कि प्रत्येक नई स्थिति का आकलन करना आपका काम है।

दैनिक नियम: इस तथ्य को स्वीकार करें कि कुछ भी निश्चित नहीं है और कोई भी नियम या रणनीति स्थिर नहीं है। खुद को सुरक्षित रखने का सबसे अच्छा तरीका पानी की तरह लचीला और निराकार होना है; स्थिरता या स्थायी व्यवस्था पर कभी भरोसा न करें। सब कुछ बदलता रहता है। “रॉबर्ट ग्रीन: महारत और अनुसंधान,” महारत की खोज: माइकल गेर्विस के साथ बातचीत, 25 जनवरी, 2017

30 सितंबर

अपने निर्धारित लक्ष्य से आगे न बढ़ें
सबसे बड़ा खतरा जीत के क्षण में ही उत्पन्न होता है। —नेपोलियन बोनापार्ट

रणनीति का सार आगे क्या होगा, उसे नियंत्रित करना है, और जीत का उत्साह दो तरह से आगे क्या होगा, इस पर आपके नियंत्रण की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। पहला, आपकी सफलता एक ऐसे पैटर्न पर निर्भर करती है जिसे आप दोहराने की कोशिश करते हैं। आप यह देखे बिना कि क्या यह अभी भी आपके लिए सबसे अच्छा रास्ता है, उसी दिशा में आगे बढ़ते रहने की कोशिश करेंगे। दूसरा, सफलता अक्सर आपके सिर पर चढ़ जाती है और आपको भावुक बना देती है। खुद को अजेय समझते हुए, आप आक्रामक कदम उठाते हैं जो अंततः आपकी जीत को बर्बाद कर देते हैं। सबक सीधा है: शक्तिशाली लोग अपनी लय और पैटर्न में बदलाव करते हैं, रास्ता बदलते हैं, परिस्थितियों के अनुसार ढलते हैं और तात्कालिक उपाय सीखते हैं। अपने नाचते कदमों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करने के बजाय, वे पीछे हटते हैं और देखते हैं कि वे कहाँ जा रहे हैं। ऐसा लगता है मानो उनके खून में जीत के नशे का एक तरह का एंटीडोट हो, जो उन्हें अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और सफलता प्राप्त करने पर एक तरह का मानसिक विराम लेने में सक्षम बनाता है। वे खुद को स्थिर करते हैं, जो हुआ है उस पर विचार करने के लिए खुद को समय देते हैं, अपनी सफलता में परिस्थितियों और भाग्य की भूमिका का विश्लेषण करते हैं। घुड़सवारी के प्रशिक्षण में जैसा कि कहा जाता है, घोड़े को नियंत्रित करने से पहले आपको खुद को नियंत्रित करना आना चाहिए।
दैनिक नियम: विजय का क्षण अक्सर सबसे बड़े खतरे का क्षण होता है। सफलता को अपने सिर पर हावी न होने दें। रणनीति और सावधानीपूर्वक योजना का कोई विकल्प नहीं है। एक लक्ष्य निर्धारित करें, और जब आप उसे प्राप्त कर लें, तो रुक जाएं। शक्ति के 48 नियम, नियम 47: अपने लक्ष्य से आगे न बढ़ें—विजय में, रुकना सीखें।

अक्टूबर

भावनात्मक स्व

अपने अंधकारमय पक्ष को स्वीकारना

हजारों वर्षों से, स्वयं को और अपने स्वभाव को समझने के मामले में हमारा भाग्य यही रहा है कि हम अंधेरे में भटकते रहे हैं। हमने मानव स्वभाव के बारे में अनेक भ्रम पाल रखे हैं—यह सोचते हुए कि हम किसी दिव्य स्रोत से, किसी देवदूत से, न कि आदिम प्राणियों से उत्पन्न हुए हैं। हमने अपने आदिम स्वभाव और पशुवत जड़ों के किसी भी संकेत को अत्यंत कष्टदायी माना है, जिसे हमने नकारने और दबाने का प्रयास किया है। हमने अपनी बुरी प्रवृत्तियों को हर प्रकार के बहाने और तर्कों से ढक लिया है, जिससे कुछ लोगों के लिए सबसे घिनौने व्यवहार से भी बच निकलना आसान हो गया है। लेकिन अंततः हम उस मुकाम पर पहुँच गए हैं जहाँ हम मानव स्वभाव के बारे में संचित ज्ञान के बल पर अपने वास्तविक स्वरूप के प्रति अपने प्रतिरोध को दूर कर सकते हैं। अक्टूबर का महीना आपको मानव स्वभाव को समझने, यह स्वीकार करने में मदद करेगा कि कुछ नियम आपके नियंत्रण से परे हैं, और अपनी आदिम जड़ों को समझने में मदद करेगा ताकि आप उनसे नष्ट न हो जाएँ।

'द 48 लॉज़ ऑफ़ पावर' के प्रकाशन के बाद कई वर्षों के दौरान, मुझे पाठकों से हजारों ईमेल प्राप्त हुए, जिन्होंने अपनी समस्याओं के साथ मुझसे संपर्क किया। इसके अलावा, सैकड़ों लोगों ने मुझसे संपर्क किया जो अपनी समस्याओं के लिए व्यक्तिगत परामर्श चाहते थे।

इन अनुभवों और अपने जान-पहचान के लोगों के साथ हुए अनुभवों पर गहन चिंतन करने के बाद, मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा: हम मनुष्यों का एक छिपा हुआ राज़ है। यह राज़ यौन जीवन, कल्पनाओं या ऐसी किसी भी रोमांचक चीज़ से संबंधित नहीं है। बल्कि, राज़ यह है कि हम सभी किसी न किसी हद तक पीड़ा में हैं। यह एक ऐसी पीड़ा है जिसके बारे में हम बात नहीं करते और न ही उसे समझते हैं।

इस पीड़ा का स्रोत दूसरे लोग हैं।

मेरा मतलब है लोगों के साथ हमारे अक्सर निराशाजनक, सतही और असंतोषजनक रिश्ते। यह उन रिश्तों और संबंधों के रूप में सामने आता है जो हमारे और हमारे दोस्तों के बीच गहरे नहीं होते, जिससे बहुत अकेलापन महसूस होता है। यह गलत साथी चुनने के रूप में भी सामने आता है—जिससे संघर्ष और दुखद अलगाव होते हैं। यह किसी स्वार्थी व्यक्ति को अपने जीवन में आने देने से भी होता है—जिससे कई तरह के भावनात्मक आघात लगते हैं जिनसे उबरने में सालों लग सकते हैं, अगर हम कभी उबर भी पाएं। और यह लोगों को समझाने, उन्हें प्रभावित करने, उन्हें अपने विचारों में रुचि दिलाने में हमारी असमर्थता से भी होता है—जिससे निराशा और क्रोध की भावनाएँ उत्पन्न होती हैं।

हम गहरे सामाजिक प्राणी हैं और बिगड़े हुए सामाजिक संबंध कई तरह की समस्याओं को जन्म देते हैं। इससे अवसाद होता है। बार-बार आने वाले जुनूनी विचार, काम पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता, खाने-पीने संबंधी विकार और यहां तक कि हृदय रोग जैसी शारीरिक बीमारियां भी हो सकती हैं। हम केवल ऊपरी लक्षणों को देखते हैं—अकेलापन, अवसाद या शारीरिक बीमारी। हम मूल कारण को नहीं देखते। और कभी-कभी तो हमें यह भी पता नहीं होता कि हम अकेलेपन से पीड़ित हैं।

और इसलिए, 2012 में, जब मैं 'मास्टरी' लिख रही थी, तब मैंने तय किया कि मैं वास्तव में आगे क्या करना चाहती हूँ - एक ऐसी किताब लिखना जो लोगों को उस गहरे दर्द से निपटने और उससे उबरने में मदद करे, जिसे मेरे कई पाठक मुझसे व्यक्त कर रहे थे। लेकिन मैं कोई आम, घिसी-पिटी आत्म-सहायता किताब नहीं लिखना चाहती थी जो आपको लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाने के छोटे-मोटे नुस्खे या घिसे-पिटे वाक्य बता दे। मैं हमेशा की तरह एक ऐसी किताब लिखना चाहती थी जो आपके अंदर तक उतर जाए, जो दुनिया के बारे में आपकी सोच बदल दे, जो आपके दिल को छू जाए और लोगों और दुनिया के बारे में आपके नज़रिए को पूरी तरह से बदल दे।

और इसलिए उस "मामूली" लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए, मैंने खुद से वही सवाल पूछा जो मैं हमेशा किताब लिखते समय पूछता हूँ: इस दर्द, इस समस्या का मूल कारण क्या है? इसका सीधा सा जवाब है कि हम आम तौर पर अपने आसपास के लोगों को ठीक से नहीं देख पाते। हम उनकी बातें ध्यान से नहीं सुनते। हम अपने स्मार्टफ़ोन और तकनीक में इतने मग्न हो गए हैं कि हम उन पर ध्यान ही नहीं देते। और जब हम ध्यान देते भी हैं, तो हम लोगों पर अपनी ही भावनाएँ, अपनी ही इच्छाएँ थोप देते हैं। या फिर हम उन्हें बहुत जल्दी परख लेते हैं और उन्हें श्रेणियों में बाँट देते हैं—वह व्यक्ति अच्छा है, वह व्यक्ति बुरा है; वह व्यक्ति पसंद करने लायक है, वह व्यक्ति पसंद करने लायक नहीं है।

लोगों के व्यक्तित्व का केवल एक छोटा सा हिस्सा देखकर, हम स्वाभाविक रूप से उन्हें गलत समझते हैं और उनके बारे में गलत राय बनाते हैं - जिससे हर तरह की समस्याएं, गलत निर्णय और गलत रणनीतियां उत्पन्न होती हैं।

तो अगर यही हमारी समस्या की जड़ है, तो इसका समाधान यही है कि हम सब बेहतर ढंग से अवलोकन और श्रवण शक्ति बढ़ाएं, जैसा कि इस विषय पर लिखी गई कई स्व-सहायता पुस्तकों

में कहा गया है। लेकिन मुझे यह उत्तर संतोषजनक नहीं लगा। मैं इससे शुरुआत नहीं करना चाहता था।

मैंने बहुत गहराई से सोचा और फिर एक और सवाल पूछने का फैसला किया: क्या हमारे जीवन में ऐसे क्षण आते हैं जब हम सचमुच अलग महसूस करते हैं? जब हम सचमुच लोगों पर ध्यान देते हैं? जब हम सचमुच उनका अवलोकन करते हैं? और मैंने कहा, हाँ, ऐसे क्षण आते हैं।

सबसे पहले, बचपन की बात करते हैं। बच्चे लोगों को बहुत ध्यान से देखते हैं। वे अपने माता-पिता की भावनाओं और मनोदशा को बखूबी समझते हैं—उनका जीवन इसी पर निर्भर करता है। धोखेबाज़ बच्चों से नफरत करते हैं क्योंकि बच्चे उनकी बनावटीपन और झूठेपन को आसानी से पहचान लेते हैं। हम सभी बचपन में बहुत ध्यान से देखने वाले थे। फिर, अगर हम किसी विदेशी देश की यात्रा करते हैं और वहां सब कुछ अनोखा और अजीब होता है, तो हमारी इंद्रियां और भी तेज हो जाती हैं। हम लोगों पर ध्यान देते हैं। वे हमें बहुत अलग लगते हैं—हम उन्हें समझना चाहते हैं। साथ ही, अगर हम कोई नई नौकरी शुरू करते हैं और थोड़ा घबराए हुए होते हैं—तो हम वहां चल रहे छोटे-छोटे सत्ता संघर्षों पर ध्यान देते हैं। जाहिर है, जब हम प्यार में पड़ते हैं—तो हम उस व्यक्ति पर बहुत ध्यान देते हैं। हम उनके द्वारा दिए गए हर छोटे संकेत और विवरण को समझने की कोशिश करते हैं कि क्या वे हमें पसंद करते हैं, वे कौन हैं, उनका चरित्र कैसा है। और अंत में, अजीब बात यह है कि अगर हम कोई बहुत अच्छा उपन्यास पढ़ते हैं या कोई बेहतरीन फिल्म देखते हैं। हम किसी लेखक द्वारा बनाए गए किरदारों से मोहित हो जाते हैं और उनकी दुनिया में प्रवेश करना चाहते हैं।

इन सभी अनुभवों में क्या समानता है? इन क्षणों में, हमारी इच्छा जागृत होती है। हम उत्साहित होते हैं। हम जिज्ञासु होते हैं। हमें लोगों पर ध्यान देने की आवश्यकता महसूस होती है। हमारा अस्तित्व भी इस पर निर्भर हो सकता है। और जब हम उत्साहित और जिज्ञासु होते हैं और हमें इसकी आवश्यकता महसूस होती है, तो अचानक हमारी आँखें जीवंत हो उठती हैं। हम देख रहे होते हैं। हम अवलोकन कर रहे होते हैं। हम लोगों के भीतर झाँक रहे होते हैं। और इन क्षणों में, हमारा अहंकार कम हो जाता है। हम स्वयं से बाहर निकलकर अन्य लोगों की दुनिया में प्रवेश करते हैं।

आम तौर पर, हम ऐसा महसूस नहीं करते। असल में, हमारे आस-पास के लोगों में हमारी रुचि कम होती है। यह कहना मुझे अच्छा नहीं लगता, लेकिन यह सच है। जिन लोगों से हम हर दिन मिलते हैं, वे हमारे लिए बहुत परिचित होते हैं। वे हमें रोमांचक नहीं लगते। हमें लगता है कि हमारे अपने विचार और हमारी अपनी दुनिया उनकी दुनिया से ज़्यादा दिलचस्प है। हमें अपनी ज़रूरतों और अपनी समस्याओं से निपटना होता है।

तो मैंने सोचा—क्या होगा अगर मैं एक ऐसी किताब लिखूँ जो आपको उन पलों में वापस ले जाए जब आप उन स्थितियों में थे? क्या होगा अगर मैं आपको फिर से एक बच्चे जैसा महसूस करा सकूँ? क्या होगा अगर मैं आपको उन पलों का एहसास करा सकूँ जब आप प्यार में थे, जब आप किसी विदेशी देश की यात्रा कर रहे थे, या जब आप उत्साहित और जिज्ञासु थे और वास्तव में अपने आस-पास के लोगों के मन की गहराई में उतरना चाहते थे?

इससे सब कुछ बदल जाएगा। आपको अचानक यह कल्पना नहीं करनी पड़ेगी कि आप बेहतर श्रोता या पर्यवेक्षक हैं। आप सच में बेहतर श्रोता और पर्यवेक्षक बन जाएंगे।

तो मैं इस तरह का जादू कैसे पैदा कर सकता था? आपको, एक पाठक के रूप में, अपने आस-पास के लोगों की आंतरिक दुनिया में ले जाकर। आपको उनकी कल्पनाओं को दिखाकर, उनके जीवन को अंदर से कैसा होता है, यह दिखाकर।

मेरा मानना है कि जिन लोगों से आपका सामना होता है, वे आपकी कल्पना से कहीं अधिक रोचक, जटिल और विचित्र होते हैं। आपको लगता है कि लोगों को रोचक समझने के लिए आपको बाली जैसे किसी विदेशी क्षेत्र की यात्रा करनी होगी या कोई रोचक फिल्म देखनी होगी। नहीं, राइट एड का वह सेल्सपर्सन या कोई भी अन्य व्यक्ति—वास्तव में उनका एक गहरा, समृद्ध आंतरिक जीवन होता है। वे बेहद आकर्षक होते हैं। बस आप इसे महसूस नहीं कर पा रहे हैं।

तो मैं यह कैसे कर पाऊंगा? मैं आपको लोगों को समझने में कैसे मदद करूंगा, बजाय इसके कि वे आपको दुख पहुंचाएं?

मैं आपको मानव स्वभाव के अध्ययन में पूरी तरह से डुबो दूंगा। और जैसा कि मैंने कहा, मैं लोगों को देखने के आपके नजरिए को अंदर से बाहर तक बदल दूंगा। और एक बार जब मैं आपको उस स्तर तक ले जाऊंगा, तो आप कभी भी अपनी पुरानी स्थिति में वापस नहीं जाना चाहेंगे।

1 अक्टूबर

मानव स्वभाव का प्राथमिक नियम

चलिए, मानव स्वभाव के मूल नियम से शुरुआत करते हैं। अगर मुझे मानव स्वभाव का मूल नियम बताना हो, तो वह यह है कि हम अपने मानवीय स्वभाव को नकारते हैं, इन शक्तियों के अधीन होने से इनकार करते हैं। हम सोचते हैं, मैं तर्कहीन नहीं हूँ, मैं आक्रामक नहीं हूँ, मुझे ईर्ष्या नहीं होती, मैं आत्ममुग्ध नहीं हूँ। हमेशा दूसरी तरफ ही होता है। रिपब्लिकन, स्पार्टन, इथियोपियाई—ये सभी तर्कहीन और आक्रामक हैं। मैं? नहीं। सच्चाई यह है कि हम सभी एक ही स्रोत से, एक ही सीमित संख्या में लोगों से विकसित हुए हैं। हमारे मस्तिष्क मूल रूप से एक जैसे हैं। हमारी संरचना एक समान है। हम दुनिया को भावनात्मक रूप से उसी तरह अनुभव करते हैं जैसे शिकारी-संग्रहकर्ता करते थे। इस मायने में बहुत कम बदलाव आया है। तो अगर हम सभी एक ही स्रोत से आए हैं, तो ऐसा क्यों है कि केवल कुछ ही लोग आक्रामक या तर्कहीन होते हैं? हम सब एक समान हैं।

दैनिक नियम: अपनी उस प्रकृति को स्वीकार करें जो आप दूसरों के साथ साझा करते हैं। खुद को विशेष या श्रेष्ठ समझना बंद करें। “मानव स्वभाव के नियम: रॉबर्ट ग्रीन के साथ एक साक्षात्कार,” dailystoic.com, 23 अक्टूबर, 2018

2 अक्टूबर

मानव स्वभाव से बढ़कर कुछ भी शक्तिशाली नहीं है
मनुष्य तभी बेहतर बनेगा जब आप उसे उसकी असलियत दिखाएंगे। — एंटोन चेखव

आपको शायद यह लगे कि मानव स्वभाव का यह ज्ञान थोड़ा पुराना हो चुका है। आप तर्क दे सकते हैं कि हम आज इतने परिष्कृत और तकनीकी रूप से उन्नत, इतने प्रगतिशील और प्रबुद्ध हो चुके हैं; हम अपनी आदिम जड़ों से बहुत आगे निकल चुके हैं; हम अपने स्वभाव को फिर से लिख रहे हैं। लेकिन सच्चाई इसके बिल्कुल विपरीत है—हम आज से पहले कभी भी मानव स्वभाव और उसकी विनाशकारी क्षमता के इतने वश में नहीं थे। और इस तथ्य को अनदेखा करके हम आग से खेल रहे हैं। देखिए कि सोशल मीडिया के माध्यम से हमारी भावनाओं की पारगम्यता कितनी बढ़ गई है, जहाँ वायरल प्रभाव लगातार हम पर हावी होते रहते हैं और जहाँ सबसे चालाक नेता हमारा शोषण और नियंत्रण करने में सक्षम हैं। वर्चुअल दुनिया में अब खुलेआम प्रदर्शित हो रही आक्रामकता को देखिए, जहाँ बिना किसी परिणाम के अपने नकारात्मक पहलुओं को उजागर करना कितना आसान हो गया है। ध्यान दीजिए कि दूसरों से अपनी तुलना करने, ईर्ष्या करने और ध्यान आकर्षित करके प्रतिष्ठा प्राप्त करने की हमारी प्रवृत्तियाँ इतने सारे लोगों के साथ इतनी जल्दी संवाद करने की हमारी क्षमता के कारण कितनी तीव्र हो गई हैं। और अंत में, हमारी कबीलाई प्रवृत्तियों पर गौर कीजिए और देखिए कि कैसे उन्हें अब काम करने का सही ज़रिया मिल गया है—हम एक ऐसा समूह ढूंढ लेते हैं जिससे हम खुद को जोड़ सकें, एक आभासी दायरे में अपनी कबीलाई राय को मज़बूत कर सकें और किसी भी बाहरी व्यक्ति को बुरा-भला कह सकें, जिससे भीड़ द्वारा डराने-धमकाने की घटनाएं बढ़ जाती हैं। हमारी आदिम प्रवृत्ति से उपजे अराजकता की संभावना और भी बढ़ गई है। सीधी सी बात है: मानव स्वभाव किसी भी व्यक्ति, किसी भी संस्था या तकनीकी आविष्कार से कहीं अधिक शक्तिशाली है। यह अंततः हमारी रचनाओं को इस तरह ढालता है कि वे स्वयं और अपनी आदिम जड़ों को प्रतिबिंबित करती हैं। यह हमें मोहरों की तरह इधर-उधर घुमाता है। नियमों की अनदेखी करना आपके लिए ही खतरनाक हो सकता है।

दैनिक नियम: मानव स्वभाव को स्वीकार करने से इनकार करने का सीधा अर्थ है कि आप स्वयं को उन पैटर्न में फंसा रहे हैं जो आपके नियंत्रण से परे हैं और भ्रम और असहायता की भावनाओं से ग्रस्त हैं। मानव स्वभाव के नियम, परिचय

3 अक्टूबर

आंतरिक एथेना
मुझे दुश्मन की रणनीति से नहीं, बल्कि अपनी गलतियों से डर लगता है। —पेरिकल्स

पेरिकल्स की अवधारणा में, मानव मन को किसी न किसी चीज़ की पूजा करनी होती है, उसका ध्यान किसी ऐसी चीज़ पर केंद्रित होना चाहिए जिसे वह सर्वोपरि मानता हो। अधिकांश लोगों के लिए, यह उनका अहंकार होता है; कुछ के लिए यह उनका परिवार, उनका कुल, उनका देवता या उनका राष्ट्र होता है। पेरिकल्स के लिए यह नूस था, जो प्राचीन यूनानी शब्द "मन" या "बुद्धि" का अर्थ है। नूस एक ऐसी शक्ति है जो ब्रह्मांड में व्याप्त है, अर्थ और व्यवस्था का निर्माण करती है। मानव मन स्वाभाविक रूप से इस व्यवस्था की ओर आकर्षित होता है; यही हमारी बुद्धि का स्रोत है। पेरिकल्स के लिए, जिस नूस की वह पूजा करते थे, वह देवी एथेना के रूप में सन्निहित थी। एथेना का जन्म सचमुच ज़्यूस के सिर से हुआ था, उनका नाम ही इस बात को दर्शाता है —"देवता" (थियोस) और "मन" (नूस) का संयोजन। लेकिन एथेना नूस के एक विशेष रूप का प्रतिनिधित्व करने लगीं—अत्यंत व्यावहारिक, स्त्रीत्वपूर्ण और सांसारिक। संकट के समय नायकों को सुनाई देने वाली वाणी वही है, जो उनमें शांति का संचार करती है, उनके मन को विजय और सफलता के उत्तम विचार की ओर निर्देशित करती है, और फिर उन्हें इसे प्राप्त करने की ऊर्जा प्रदान करती है। संक्षेप में, एथेना तर्कशक्ति का प्रतीक थीं, जो देवताओं द्वारा मनुष्यों को दिया गया सबसे बड़ा उपहार है, क्योंकि केवल यही मनुष्य को दिव्य ज्ञान से कार्य करने में सक्षम बनाती है। एथेना की वाणी अभी आपके भीतर विद्यमान है, एक ऐसी क्षमता जिसे आपने शायद शांति और एकाग्रता के क्षणों में महसूस किया होगा, एक उत्तम विचार जो बहुत चिंतन के बाद आपके मन में आया होगा। वर्तमान में आप इस उच्च शक्ति से जुड़े नहीं हैं क्योंकि आपका मन भावनाओं से बोझिल है।
दैनिक नियम: अपनी आंतरिक देवी को सँवारें और उनकी पूजा करें। तब तर्कसंगतता ही आपके लिए सबसे अधिक मूल्यवान होगी और वही आपका मार्गदर्शक बनेगी। मानव स्वभाव के नियम,
1: अपनी भावनात्मक स्व पर नियंत्रण रखें—अतार्किकता का नियम

4 अक्टूबर

विश्लेषण करें, बारीकी से जांच करें, प्रश्न पूछें
ऐसा लगता है मानो आपका दूसरा स्वरूप आपके बगल में खड़ा हो; एक स्वरूप तो समझदार और तर्कसंगत है, लेकिन दूसरा स्वरूप कुछ पूरी तरह से बेतुका और कभी-कभी बहुत ही हास्यास्पद काम करने के लिए प्रेरित होता है; और अचानक आपको एहसास होता है कि आप उस मनोरंजक काम को करने के लिए तरस रहे हैं, पता नहीं क्यों; यानी, आप उसे करना चाहते हैं, मानो अपनी इच्छा के विरुद्ध; हालाँकि आप अपनी पूरी ताकत से इसका विरोध करते हैं, फिर भी आप उसे करना चाहते हैं। —फ्योदोर दोस्तोयेव्स्की, एक कच्चा युवा

अपने भीतर की एथेना को विकसित करने के लिए, पेरिकल्स को सबसे पहले अपनी भावनाओं पर काबू पाना सीखना था। भावनाएँ हमें अंतर्मुखी बना देती हैं, हमारी चेतना और वास्तविकता से दूर कर देती हैं। हम अपने क्रोध या अपनी असुरक्षाओं में उलझे रहते हैं। यदि हम दुनिया को देखें और समस्याओं को सुलझाने का प्रयास करें, तो हम चीजों को इन्हीं भावनाओं के नजरिए से देखते हैं; ये हमारी दृष्टि को धुंधला कर देती हैं। पेरिकल्स ने स्वयं को तात्कालिक प्रतिक्रिया न देने, किसी प्रबल भावना के प्रभाव में आकर कोई निर्णय न लेने का प्रशिक्षण दिया। इसके बजाय, उन्होंने अपनी भावनाओं का विश्लेषण किया। आमतौर पर जब उन्होंने अपनी असुरक्षाओं या अपने क्रोध का गहराई से विश्लेषण किया, तो उन्होंने पाया कि वे वास्तव में उचित नहीं थे, और गहन विश्लेषण के बाद उनका महत्व कम हो गया। कभी-कभी उन्हें उग्र सभा से शारीरिक रूप से दूर जाना पड़ता था और अपने घर लौटना पड़ता था, जहाँ वे कई दिनों तक अकेले रहकर स्वयं को शांत करते थे। धीरे-धीरे, एथेना की वाणी उन तक पहुँचती थी।
दैनिक नियम: उन भावनाओं पर ध्यान दें जो लगातार आपके विचारों और निर्णयों को प्रभावित कर रही हैं। खुद से सवाल करना सीखें: यह गुस्सा या नाराजगी क्यों? ध्यान पाने की यह निरंतर आवश्यकता कहाँ से आती है? मानव स्वभाव के नियम, 1: अपनी भावनात्मक स्व पर नियंत्रण रखें—अतार्किकता का नियम

5 अक्टूबर

सफलता को अपने ऊपर हावी न होने दें

हम मनुष्यों में एक ऐसी कमजोरी छिपी होती है जो हमें अनजाने में ही भ्रम की स्थिति में धकेल देती है। यह कमजोरी हमारी क्षमताओं को ज़रूरत से ज़्यादा आंकने की स्वाभाविक प्रवृत्ति से उपजी है। आम तौर पर हम वास्तविकता की तुलना में खुद को कुछ ज़्यादा ही श्रेष्ठ समझते हैं। हमें किसी न किसी रूप में दूसरों से श्रेष्ठ महसूस करने की तीव्र इच्छा होती है—चाहे वह बुद्धिमत्ता हो, सुंदरता हो, आकर्षण हो, लोकप्रियता हो या संतत्व। यह एक सकारात्मक बात हो सकती है। आत्मविश्वास हमें चुनौतियों का सामना करने, अपनी सीमाओं को पार करने और इस प्रक्रिया में सीखने के लिए प्रेरित करता है। लेकिन किसी भी स्तर पर सफलता मिलने पर—चाहे वह किसी व्यक्ति या समूह से अधिक ध्यान मिलना हो, पदोन्नति हो, या किसी परियोजना के लिए धन मिले—वह आत्मविश्वास बहुत तेज़ी से बढ़ने लगता है, और हमारी आत्म-धारणा और वास्तविकता के बीच का अंतर लगातार बढ़ता जाता है।

दैनिक नियम: किसी भी प्रकार की सफलता के बाद, उसके घटकों का विश्लेषण करें। उसमें निहित भाग्य के तत्व को देखें, साथ ही साथ मार्गदर्शकों सहित अन्य लोगों की भूमिका को भी समझें। मानव स्वभाव के नियम, 11: अपनी सीमाओं को जानें—महानता का नियम

6 अक्टूबर

अपने भीतर की प्रकृति को देखें

हम बहुत जटिल हैं। हमें नहीं पता कि विचार कहाँ से आते हैं। हमें नहीं पता कि हमारी भावनाएँ कहाँ से आती हैं। लेकिन आप इसके करीब पहुँच सकते हैं। आपको कुछ हद तक स्पष्टता मिल सकती है। आप अपने भीतर के उस अंधेरे पक्ष या अजनबी को देखना शुरू कर सकते हैं। और यही एकमात्र आशा है क्योंकि जब आप सच्चाई को नकारते हैं, तो आपको एहसास नहीं होता कि आप आत्ममुग्ध हैं, आपको एहसास नहीं होता कि आप अपनी भावनाओं से नियंत्रित हो रहे हैं। आप अपने विचारों के कारण खुद को दूसरों से श्रेष्ठ समझ सकते हैं। आप अनजाने में ही अपने अंधेरे पक्ष को बाहर आने दे सकते हैं। आपको इस तथ्य को स्वीकार करना होगा कि आपके 95 प्रतिशत विचार और राय आपके अपने नहीं हैं—वे दूसरों द्वारा सिखाई गई बातों से, इंटरनेट पर पढ़ी गई बातों से, दूसरों के कहे और किए गए कार्यों से आते हैं। आप एक रूढ़िवादी हैं—यही आपकी पहचान है। मैं भी ऐसा ही हूँ और हर कोई ऐसा ही होता है। यह बात आपको तभी समझ आएगी जब आप खुद पर ध्यान देंगे और महसूस करेंगे कि ये गुण, ये कमियाँ जो हमारे अंदर अंतर्निहित हैं, वे आप में भी हैं। तभी आप इन पर काबू पाना शुरू कर सकते हैं और इन्हें सकारात्मक उद्देश्यों के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। सवाल करते रहिए, सवाल करते रहिए, सवाल करते रहिए। यह मत मानिए कि जो आप महसूस कर रहे हैं, वह सही है, सिर्फ इसलिए कि आप उसे महसूस कर रहे हैं। इस प्रक्रिया में आप तर्कसंगत बनेंगे, आप सहानुभूति का उपयोग करने वाले व्यक्ति बनेंगे, आप लोगों को सही ढंग से परखने और उन्हें वैसे ही स्वीकार करने में सक्षम होंगे जैसे वे हैं, बजाय इसके कि आप लगातार उपदेश देते रहें और लोगों से कुछ और उम्मीदें रखें। आपका जीवन पथ बहुत सुगम होगा, और आप उन सभी भावनात्मक बोझ से मुक्त होकर अधिक शांत और सुकून महसूस करेंगे जो आपको नीचे खींचते हैं। लेकिन इसकी शुरुआत आत्मनिरीक्षण करने और खुद से सवाल करने से होती है, और यह न मानने से होती है कि आप जो कुछ भी महसूस करते हैं या सोचते हैं वह सही है।

दैनिक नियम: स्वयं से पूछें, “मैंने यह विश्वास कहाँ से प्राप्त किया?” “क्या यह सच है?” “क्या मैं इससे सहमत होता यदि मैं इसे आज ही सुनता?” “ ‘यह मानना बंद करो कि तुम जो कुछ भी महसूस करते हो या सोचते हो वह सही है’—रॉबर्ट ग्रीन के साथ एक साक्षात्कार,” क्विलेट, 1 जनवरी, 2019

7 अक्टूबर

तर्कसंगतता: एक सरल परिभाषा

स्पष्ट है कि तर्कसंगत और अतार्किक शब्द काफी अर्थपूर्ण हो सकते हैं। लोग अक्सर अपने से असहमत लोगों को "अतार्किक" करार देते हैं। हमें एक ऐसी सरल परिभाषा की आवश्यकता है जिससे इन दोनों के बीच के अंतर को यथासंभव सटीक रूप से परखा जा सके। निम्नलिखित उदाहरण हमारे लिए एक मापदंड का काम करेगा: हम निरंतर भावनाओं का अनुभव करते हैं, और ये भावनाएँ लगातार हमारे चिंतन को प्रभावित करती हैं, जिससे हम ऐसे विचारों की ओर झुक जाते हैं जो हमें प्रसन्न करते हैं और हमारे अहंकार को संतुष्ट करते हैं। यह असंभव है कि हमारी प्रवृत्तियाँ और भावनाएँ किसी न किसी रूप में हमारे चिंतन को प्रभावित न करें। तर्कसंगत लोग इस बात से अवगत होते हैं और आत्मनिरीक्षण एवं प्रयास के माध्यम से कुछ हद तक अपने चिंतन से भावनाओं को अलग करके उनके प्रभाव को कम करने में सक्षम होते हैं। अतार्किक लोगों में ऐसी जागरूकता नहीं होती। वे परिणामों और परिणामों पर सावधानीपूर्वक विचार किए बिना जल्दबाजी में कार्य करते हैं। सभी मामलों में, जागरूकता का स्तर ही अंतर को दर्शाता है। तर्कसंगत लोग अपनी अतार्किक प्रवृत्तियों और सतर्क रहने की आवश्यकता को आसानी से स्वीकार कर लेते हैं। दूसरी ओर, अतार्किक लोग अपने निर्णयों के भावनात्मक आधारों के बारे में पूछे जाने पर अत्यधिक भावुक हो जाते हैं। वे आत्मनिरीक्षण और सीखने में असमर्थ होते हैं। उनकी गलतियाँ उन्हें और भी अधिक रक्षात्मक बना देती हैं।

दैनिक नियम: आप इस पैमाने पर खुद को कैसे आंकेंगे? मानव स्वभाव के नियम, 1: अपनी भावनात्मक स्व पर नियंत्रण रखें—अतार्किकता का नियम

8 अक्टूबर

समूहों का पागलपन

पागलपन व्यक्तियों में दुर्लभ होता है—लेकिन समूहों, दलों, समुदायों और युगों में यह एक नियम है। —फ्रेडरिक नीत्शे

अगर हममें से कोई व्यक्ति कोई बेतुकी योजना बनाता है, तो दूसरे हमें आगाह करके वास्तविकता का एहसास दिला देते हैं, लेकिन समूह में इसका ठीक उल्टा होता है—हर कोई उस योजना को सही ठहराता हुआ प्रतीत होता है, चाहे वह कितनी भी भ्रामक क्यों न हो (जैसे इराक पर आक्रमण करना और मुक्तिदाता के रूप में स्वागत की उम्मीद करना), और कोई बाहरी व्यक्ति हमें निराश करने के लिए मौजूद नहीं होता। जब भी आप किसी योजना या विचार को लेकर असामान्य रूप से आश्वस्त और उत्साहित महसूस करें, तो आपको एक पल रुककर यह सोचना चाहिए कि कहीं यह आप पर समूह का कोई प्रभाव तो नहीं है। अगर आप कुछ पल के लिए अपने उत्साह से खुद को अलग कर लें, तो आप शायद यह समझ पाएंगे कि कैसे आपकी सोच आपकी भावनाओं को तर्कसंगत बनाने और उस निश्चितता की पुष्टि करने के लिए इस्तेमाल हो रही है जिसे आप महसूस करना चाहते हैं।

दैनिक नियम: संदेह करने, चिंतन करने और अन्य विकल्पों पर विचार करने की अपनी क्षमता को कभी न छोड़ें—एक व्यक्ति के रूप में आपकी तर्कसंगतता ही समूह के पागलपन से आपका एकमात्र बचाव है। मानव स्वभाव के नियम, 14: समूह के नकारात्मक प्रभाव का विरोध करें—अनुरूपता का नियम

9 अक्टूबर

संगठन की शक्ति

मनुष्य अपने आस-पास के लोगों के मिजाज, भावनाओं और सोचने के तरीकों से बहुत जल्दी प्रभावित हो जाते हैं। जो लोग असाध्य रूप से दुखी और अस्थिर होते हैं, उनमें दूसरों को प्रभावित करने की विशेष शक्ति होती है क्योंकि उनका स्वभाव और भावनाएँ बहुत तीव्र होती हैं। वे अक्सर खुद को पीड़ित के रूप में प्रस्तुत करते हैं, जिससे शुरुआत में उनकी परेशानियों को स्वयं की गलती मानना मुश्किल हो जाता है। इससे पहले कि आप उनकी समस्याओं की वास्तविक प्रकृति को समझ पाएं, आप उनसे प्रभावित हो चुके होते हैं। यह समझें: आप जिनके साथ रहते हैं, वे आलोचनात्मक होते हैं। ऐसे लोगों के साथ रहने का जोखिम यह है कि आप खुद को उनसे मुक्त करने की कोशिश में अपना कीमती समय और ऊर्जा बर्बाद कर देंगे। एक तरह से संगति के कारण दोषी महसूस करने से आप दूसरों की नजरों में भी पीड़ित होंगे।
दैनिक नियम: अपने साथ रहने वाले लोगों के प्रभाव से अवगत रहें। सत्ता के 48 नियम, नियम 10: संक्रमण—दुखी और दुर्भाग्यशाली लोगों से दूर रहें।

10 अक्टूबर

खुद सोचो

हम इंसान स्वभाव से बेहद रूढ़िवादी प्राणी हैं। हमें अपने माता-पिता से, अपनी स्कूली शिक्षा से, अपने आस-पास के लोगों से विचार मिलते हैं। और यही हमारे सोचने का तरीका बन जाता है। हम खुद सोचना बंद कर देते हैं, और सोशल मीडिया के आने से यह स्थिति और भी बदतर हो गई है। हम खुद सोचने से डरते हैं। सोचने में इस कायरता का सबसे बड़ा उदाहरण शिक्षाविदों में देखने को मिलता है—वे लोग जिन्हें सबसे प्रतिभाशाली विचारक माना जाता है—जिनमें से कई को दुनिया को देखने के एक विशेष तरीके में ढाल दिया गया है, जो तकनीकी शब्दावली और रूढ़ियों से भरा हुआ है। वे कभी इससे बाहर नहीं निकल पाते—वे जो कुछ भी लिखते हैं, जो कुछ भी देखते हैं, जो कुछ भी सोचते हैं, वह उस छोटे से दायरे में सिमटा रहता है जो उन्हें उनकी अकादमिक शिक्षा में सिखाया गया है। आपको निडर होना होगा। आपको उन सभी बातों से छुटकारा पाना होगा जिन पर आपने पहले कभी विश्वास किया है। आपको उन सभी रणनीतियों से छुटकारा पाना होगा जिनका आपने पहले इस्तेमाल किया है। सभी रूढ़िवादी विचारों से।
मूलमंत्र: आपको स्वयं सोचना चाहिए और दूसरों द्वारा बताई गई वास्तविकता से बंधे नहीं रहना चाहिए। रॉबर्ट ग्रीन ऑफिशियल, “अतार्किकता 2020,” यूट्यूब, 29 अगस्त 2020

11 अक्टूबर

नाजुक अहंकार से सावधान रहें

सभी मानवीय भावनाओं में, ईर्ष्या से अधिक बदसूरत और मायावी कोई नहीं है। ईर्ष्या वह अनुभूति है जब हमें लगता है कि दूसरों के पास वह सब कुछ है जो हम चाहते हैं—संपत्ति, ध्यान, सम्मान। हम भी उनके बराबर पाने के हकदार हैं, फिर भी ऐसी चीजें पाने में खुद को कुछ हद तक असहाय महसूस करते हैं। लेकिन विरोधाभास यह है कि ईर्ष्या में हमें यह स्वीकार करना पड़ता है कि हम किसी ऐसी चीज में दूसरे व्यक्ति से हीन हैं जिसे हम महत्व देते हैं। इस हीनता को स्वीकार करना न केवल कष्टदायक होता है, बल्कि दूसरों के लिए यह देखना और भी बुरा होता है कि हम ऐसा महसूस कर रहे हैं। इसलिए जैसे ही हमें ईर्ष्या की शुरुआती पीड़ा महसूस होती है, हम इसे अपने आप से छिपाने के लिए प्रेरित होते हैं—हम ईर्ष्या नहीं, बल्कि वस्तुओं या ध्यान के वितरण में अन्याय, इस अन्याय के प्रति आक्रोश, यहाँ तक कि क्रोध महसूस करते हैं। हीनता की अंतर्निहित भावना इतनी प्रबल होती है कि यह शत्रुता को जन्म देती है जिसे किसी टिप्पणी या अपमान से व्यक्त नहीं किया जा सकता। लंबे समय तक ईर्ष्या के साथ रहना कष्टदायक और निराशाजनक हो सकता है। हालाँकि, ईर्ष्या करने वाले व्यक्ति के प्रति उचित आक्रोश महसूस करना स्फूर्तिदायक हो सकता है। ईर्ष्या के कारण किसी दूसरे व्यक्ति को नुकसान पहुंचाने जैसा कुछ करना संतुष्टि देता है, हालांकि यह संतुष्टि क्षणिक होती है क्योंकि ईर्ष्यालु लोग हमेशा ईर्ष्या करने के लिए कुछ नया ढूंढ लेते हैं।

दैनिक नियम: ईर्ष्या शायद सबसे कुरूप मानवीय भावना है। इससे पहले कि यह आपको नष्ट कर दे, इसे नष्ट कर दें। निरंतर तुलना करने के बजाय आंतरिक मानकों से आत्म-सम्मान विकसित करें। मानव स्वभाव के नियम, 10: नाजुक अहंकार से सावधान रहें - ईर्ष्या का नियम

12 अक्टूबर

चीजों को वैसे ही देखें जैसी वे हैं, न कि अपनी भावनाओं के रंग में रंगी हुई।

घटनाओं के प्रति अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को एक ऐसी बीमारी की तरह समझें जिसका इलाज ज़रूरी है। डर आपको दुश्मन को ज़रूरत से ज़्यादा आंकने और ज़रूरत से ज़्यादा रक्षात्मक होने पर मजबूर कर देगा। क्रोध और अधीरता आपको जल्दबाज़ी में ऐसे कदम उठाने पर मजबूर कर देंगे जो आपके विकल्पों को सीमित कर देंगे। अति आत्मविश्वास, खासकर सफलता के परिणामस्वरूप, आपको हद से ज़्यादा आगे ले जाएगा। प्रेम और स्नेह आपको उन लोगों की कपटपूर्ण चालों को देखने से अंधा कर देंगे जो दिखने में आपके पक्ष में हैं। इन भावनाओं के सूक्ष्म अंतर भी घटनाओं को देखने के आपके नज़रिए को प्रभावित कर सकते हैं। इसका एकमात्र उपाय यह है कि आप इस बात से अवगत रहें कि भावनाओं का खिंचाव अपरिहार्य है, जब यह हो रहा हो तो इसे पहचानें और इसके लिए उपाय करें। जब आपको सफलता मिले, तो अतिरिक्त सतर्क रहें। जब आप क्रोधित हों, तो कोई कार्रवाई न करें। जब आप भयभीत हों, तो जान लें कि आप अपने सामने आने वाले खतरों को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करेंगे।
दैनिक नियम: जीवन में यथार्थवाद की सर्वोच्च आवश्यकता होती है, चीजों को यथार्थ रूप में देखना। आप अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को जितना सीमित या नियंत्रित कर पाएंगे, उतना ही आप इस आदर्श के करीब पहुंचेंगे। (युद्ध की 33 रणनीतियाँ, प्रस्तावना)

13 अक्टूबर

अपना दृष्टिकोण बदलकर अपनी परिस्थितियों को बदलें
मेरी पीढ़ी की सबसे बड़ी खोज यह है कि मनुष्य अपने मन के दृष्टिकोण को बदलकर अपना जीवन बदल सकता है। —विलियम जेम्स

निम्नलिखित परिदृश्य की कल्पना कीजिए: एक युवा अमेरिकी को पेरिस में एक वर्ष अध्ययन करना है। वह कुछ हद तक संकोची और सतर्क है, अवसाद और कम आत्मसम्मान की भावनाओं से ग्रस्त है, लेकिन वह इस अवसर से वास्तव में उत्साहित है। वहाँ पहुँचने पर, उसे भाषा बोलने में कठिनाई होती है, और उसकी गलतियाँ और पेरिसवासियों का थोड़ा उपहासपूर्ण रवैया उसके लिए सीखना और भी मुश्किल बना देता है। उसे लोग बिल्कुल भी मिलनसार नहीं लगते। मौसम नम और उदास है। खाना बहुत अधिक मसालेदार है। यहाँ तक कि नोट्रे डेम कैथेड्रल भी निराशाजनक लगता है, उसके आसपास का क्षेत्र पर्यटकों से भरा हुआ है। वह इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि पेरिस को बढ़ा-चढ़ाकर बताया गया है और यह एक अप्रिय जगह है। अब इसी परिदृश्य की कल्पना कीजिए, लेकिन एक ऐसी युवती के साथ जो अधिक बहिर्मुखी और साहसी स्वभाव की है। उसे फ्रेंच में गलतियाँ करने या पेरिसवासियों की कभी-कभार की गई व्यंग्यात्मक टिप्पणियों से कोई फर्क नहीं पड़ता। उसे भाषा सीखना एक सुखद चुनौती लगती है। अन्य लोग उसके इस स्वभाव को आकर्षक पाते हैं। वह आसानी से दोस्त बना लेती है, और अधिक संपर्कों के साथ, फ्रेंच का उसका ज्ञान बढ़ता जाता है। उसे मौसम रोमांटिक और उस जगह के लिए काफी उपयुक्त लगता है। उसके लिए, यह शहर अनंत रोमांचों का प्रतीक है और उसे यह बेहद आकर्षक लगता है। इस मामले में, दो लोग एक ही शहर को विपरीत दृष्टिकोण से देखते और आंकते हैं। दुनिया जैसी है वैसी ही मौजूद है—चीजें या घटनाएं अच्छी या बुरी, सही या गलत, बदसूरत या सुंदर नहीं होतीं। यह हम ही हैं, अपने-अपने नजरिए से, जो चीजों और लोगों में रंग भरते हैं या उन्हें बेजान बना देते हैं। हम या तो खूबसूरत गॉथिक वास्तुकला पर ध्यान केंद्रित करते हैं या फिर परेशान करने वाले पर्यटकों पर।
दैनिक नियम: हम अपनी मानसिकता से लोगों को अपने प्रति मैत्रीपूर्ण या शत्रुतापूर्ण प्रतिक्रिया देने के लिए प्रेरित कर सकते हैं, यह हमारी चिंता या खुलेपन पर निर्भर करता है। हम अपनी मनोदशा और भावनाओं के आधार पर वास्तविकता का बहुत कुछ निर्माण करते हैं। मानव स्वभाव के नियम, 8: अपनी परिस्थितियों को अपने दृष्टिकोण से बदलें - आत्म-विनाश का नियम

14 अक्टूबर

अपने अंधकारमय पक्ष का सामना करें

हमारा संपूर्ण अस्तित्व हमारे भीतर की अंधकारमय शक्तियों से संघर्ष के सिवा कुछ नहीं है। जीना हृदय और आत्मा में छिपे राक्षसों से युद्ध करना है। लिखना स्वयं का मूल्यांकन करना है।
—हेनरिक इब्सन

आपने एक ऐसी सार्वजनिक छवि गढ़ी है जो आपकी खूबियों को उजागर करती है और आपकी कमियों को छुपाती है। आपने बचपन में स्वाभाविक रूप से मौजूद उन गुणों को दबा दिया है जो सामाजिक रूप से स्वीकार्य नहीं हैं। आप बेहद अच्छे और मिलनसार बन गए हैं। और आपका एक काला पक्ष भी है, जिसे आप स्वीकार करने या समझने से कतराते हैं। इसमें आपकी गहरी असुरक्षाएं, लोगों को, यहां तक कि अपने करीबियों को भी, चोट पहुंचाने की आपकी गुप्त इच्छाएं, बदला लेने की आपकी कल्पनाएं, दूसरों के प्रति आपके संदेह, और अधिक ध्यान और शक्ति की आपकी भूख शामिल है। यह काला पक्ष आपके सपनों में भी आता है। यह अस्पष्ट अवसाद, असामान्य चिंता, चिड़चिड़े स्वभाव, अचानक ज़रूरतमंदता और संदेहपूर्ण विचारों के रूप में प्रकट होता है। यह उन बेतुकी टिप्पणियों में सामने आता है जिनका आपको बाद में पछतावा होता है। और कभी-कभी, यह विनाशकारी व्यवहार की ओर भी ले जाता है। आप इन मनोदशाओं और व्यवहार के लिए परिस्थितियों या अन्य लोगों को दोष देने की प्रवृत्ति रखते हैं, लेकिन ये बार-बार होते रहते हैं क्योंकि आप इनके स्रोत से अनजान हैं। अवसाद और चिंता आपके पूर्ण व्यक्तित्व न होने, हमेशा एक भूमिका निभाने से उत्पन्न होते हैं। इस नकारात्मक पक्ष को काबू में रखने के लिए बहुत ऊर्जा की आवश्यकता होती है, लेकिन कभी-कभी अप्रिय व्यवहार आंतरिक तनाव को दूर करने के तरीके के रूप में सामने आ जाता है।

दैनिक नियम: अपने चरित्र के अंधकारमय पक्ष को पहचानें और उसका विश्लेषण करें। सचेत रूप से जांच करने पर, यह अपनी विनाशकारी शक्ति खो देता है। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 9: अपने अंधकारमय पक्ष का सामना करें—दमन का नियम

15 अक्टूबर

समूह से अलग एक मानसिक स्थान बनाएं

अगर हम खुद को ध्यान से और ईमानदारी से देखें, तो हमें यह मानना पड़ेगा कि जैसे ही हम अपने कार्यक्षेत्र या किसी समूह में प्रवेश करते हैं, हमारे अंदर बदलाव आ जाता है। हम अनजाने में ही सोचने और व्यवहार करने के आदिम तरीकों में ढल जाते हैं। दूसरों के बीच, हम स्वाभाविक रूप से असुरक्षित महसूस करने लगते हैं कि वे हमारे बारे में क्या सोचते हैं। हम समूह में घुलमिल जाने का दबाव महसूस करते हैं, और ऐसा करने के लिए, हम अपने विचारों और मान्यताओं को समूह की रूढ़ियों के अनुसार ढालने लगते हैं। हम अनजाने में समूह में दूसरों की नकल करते हैं —रूप-रंग, बोलने के तरीके और विचारों में। हम अपनी स्थिति और पदानुक्रम में अपनी जगह को लेकर बहुत चिंतित रहते हैं: "क्या मुझे अपने सहकर्मियों जितना सम्मान मिल रहा है?" यह हमारी प्रकृति का आदिम हिस्सा है, क्योंकि हम अपने चिंपैंजी रिश्तेदारों के साथ स्थिति के प्रति इस जुनून को साझा करते हैं। बचपन के शुरुआती पैटर्न के आधार पर, समूह में हम सामान्य से अधिक निष्क्रिय या अधिक आक्रामक हो जाते हैं, जिससे हमारे चरित्र के कम विकसित पहलू सामने आते हैं। समूहों के इस नकारात्मक प्रभाव का प्रतिरोध करने के लिए, हमें मानव स्वभाव का एक प्रयोग करना होगा, जिसका सरल लक्ष्य है - समूह से स्वयं को अलग करने और स्वतंत्र चिंतन के लिए मानसिक स्थान बनाने की क्षमता विकसित करना। हम इस प्रयोग की शुरुआत समूह के हम पर पड़ने वाले प्रबल प्रभाव की वास्तविकता को स्वीकार करके करते हैं।
दैनिक नियम: अपने प्रति पूरी तरह ईमानदार रहें, इस बात से अवगत रहें कि समूह में घुलमिल जाने की आपकी आवश्यकता आपके चिंतन को किस प्रकार प्रभावित और विकृत कर सकती है। क्या वह चिंता या आक्रोश की भावना जो हम महसूस करते हैं, पूरी तरह से हमारे भीतर से आती है, या यह समूह से प्रेरित है? मानव स्वभाव के नियम, 14: समूह के नकारात्मक प्रभाव का विरोध करें—अनुरूपता का नियम

16 अक्टूबर

ईर्ष्या की जांच

ईर्ष्या के लिए लैटिन शब्द, इनविडिया, का मूल अर्थ है "भेदना, आँखों से छुरी की तरह भेदना"। इस शब्द का प्रारंभिक अर्थ "बुरी नज़र" से जुड़ा था और यह माना जाता था कि एक नज़र वास्तव में श्राप दे सकती है और किसी को शारीरिक रूप से नुकसान पहुँचा सकती है। आँखें वास्तव में एक स्पष्ट संकेत हैं, लेकिन ईर्ष्या का सूक्ष्म भाव पूरे चेहरे पर दिखाई देता है। जर्मन दार्शनिक आर्थर शोपेनहावर ने ईर्ष्या का पता लगाने का एक आसान तरीका बताया। अपने संदिग्ध ईर्ष्यालु लोगों को अपने बारे में कोई अच्छी खबर सुनाएँ—जैसे पदोन्नति, कोई नया और रोमांचक प्रेम संबंध, या पुस्तक अनुबंध। आप देखेंगे कि उनके चेहरे पर तुरंत निराशा के भाव आ जाएँगे। बधाई देते समय उनकी आवाज़ में तनाव और चिंता झलकती रहेगी। इसी तरह, उन्हें अपनी किसी दुर्भाग्यपूर्ण घटना के बारे में बताएँ और देखें कि वे आपके दर्द में कितनी खुशी महसूस करते हैं, जिसे आमतौर पर शैडेनफ्रायड कहा जाता है। उनकी आँखें एक पल के लिए चमक उठती हैं। ईर्ष्यालु लोग अपने से ईर्ष्या करने वालों के दुर्भाग्य के बारे में सुनकर प्रसन्नता महसूस किए बिना नहीं रह सकते।

दैनिक नियम: यदि आप किसी से पहली कुछ मुलाकातों में इस तरह की निगाहें देखते हैं, और ऐसा एक से अधिक बार होता है, तो सावधान हो जाइए कि कोई खतरनाक ईर्ष्यालु व्यक्ति आपके जीवन में प्रवेश कर रहा है। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 10: नाजुक अहंकार से सावधान रहें—ईर्ष्या का नियम

17 अक्टूबर

समय की भावना को समझें

मनुष्य की कमियाँ उसके युग की देन होती हैं; उसके गुण और महानताएँ उसी की अपनी होती हैं। —जोहान वुल्फगैंग वॉन गोएथे

आपको अपनी पीढ़ी के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलना होगा। हम अक्सर यह सोचते हैं कि हम स्वायत्त हैं और हमारे मूल्य और विचार भीतर से आते हैं, बाहर से नहीं, लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। आपका लक्ष्य यह समझना है कि आपकी पीढ़ी की भावना और आप जिस दौर में जी रहे हैं, उसने दुनिया को देखने के आपके नज़रिए को कितना गहराई से प्रभावित किया है। खुद को एक पुरातत्वविद् समझें जो अपने और अपनी पीढ़ी के अतीत की खुदाई कर रहा है, कलाकृतियों और अनुभवों की तलाश कर रहा है, जिन्हें जोड़कर आप अंतर्निहित भावना का चित्र बना सकें। जब आप अपनी यादों का विश्लेषण करें, तो कुछ दूरी बनाए रखें, भले ही आपको उस समय की भावनाएं याद आ रही हों। अपनी पीढ़ी या अगली पीढ़ी के बारे में अच्छे-बुरे के फैसले लेने की स्वाभाविक प्रक्रिया में खुद को रोकें और उन्हें छोड़ दें। अभ्यास से आप यह कौशल विकसित कर सकते हैं। ऐसा दृष्टिकोण विकसित करना आपके विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

दैनिक नियम: कुछ दूरी और जागरूकता के साथ, आप अपनी पीढ़ी के अनुयायी या विद्रोही होने से कहीं अधिक बन सकते हैं; आप समय की भावना के साथ अपने संबंध को आकार दे सकते हैं और एक सशक्त प्रवृत्ति-प्रवर्तक बन सकते हैं। मानव स्वभाव के नियम, 17: ऐतिहासिक क्षण को पकड़ें—पीढ़ीगत अदूरदृष्टि का नियम

18 अक्टूबर

एक लेखक की तरह सोचें

एंटोन चेखव का परिवार बड़ा और गरीब था, और उनके पिता, जो शराबी थे, सभी बच्चों को बेरहमी से पीटते थे, जिनमें छोटे चेखव भी शामिल थे। चेखव डॉक्टर बने और लेखन को अपने शौक के तौर पर अपनाया। उन्होंने डॉक्टर के रूप में अपने प्रशिक्षण को मानव स्वभाव पर लागू किया, उनका लक्ष्य यह समझना था कि हमें इतना तर्कहीन, इतना दुखी और इतना खतरनाक क्या बनाता है। अपनी कहानियों और नाटकों में, उन्हें अपने पात्रों के भीतर उतरना और सबसे बुरे चरित्रों को भी समझना बेहद सुकून देने वाला लगा। इस तरह, वे किसी को भी माफ कर सकते थे, यहाँ तक कि अपने पिता को भी। इन मामलों में उनका दृष्टिकोण यह कल्पना करना था कि प्रत्येक व्यक्ति, चाहे वह कितना भी विकृत क्यों न हो, उसके बनने के पीछे कोई न कोई कारण होता है, कोई न कोई तर्क होता है जो उसे समझ में आता है। अपने-अपने तरीके से, वे पूर्णता की तलाश में हैं, लेकिन तर्कहीन रूप से। पीछे हटकर और उनकी कहानी को भीतर से कल्पना करके, चेखव ने क्रूर और आक्रामक लोगों के मिथकों को तोड़ दिया; उन्होंने उन्हें मानवीय रूप दिया। वे अब घृणा नहीं, बल्कि दया की भावना जगाते थे।

दैनिक नियम: अपने व्यवहार में, चाहे वे कितने भी बुरे क्यों न हों, एक लेखक की तरह सोचें।

मानव स्वभाव के नियम, 1: अपनी भावनात्मक स्व पर नियंत्रण रखें—अतार्किकता का नियम

19 अक्टूबर

लोगों को तथ्यों के रूप में स्वीकार करें

यदि आपको नीचता या मूर्खता का कोई विशेष लक्षण दिखाई दे... तो सावधान रहें कि उससे परेशान या दुखी न हों, बल्कि उसे केवल अपने ज्ञान में वृद्धि के रूप में देखें—मानवता के चरित्र का अध्ययन करते समय विचार करने योग्य एक नया तथ्य। इसके प्रति आपका दृष्टिकोण उस खनिज विज्ञानी जैसा होगा जिसे किसी खनिज का कोई विशिष्ट नमूना मिल जाए। —आर्थर शोपेनहावर

लोगों से मेलजोल भावनात्मक उथल-पुथल का मुख्य कारण होता है, लेकिन ऐसा होना ज़रूरी नहीं है। समस्या यह है कि हम लगातार लोगों को आंकते रहते हैं, यह चाहते हैं कि वे कुछ और हों, जबकि वे वास्तव में ऐसे नहीं हैं। हम उन्हें बदलना चाहते हैं। हम चाहते हैं कि वे एक खास तरीके से सोचें और व्यवहार करें, अक्सर वैसे ही जैसे हम सोचते और व्यवहार करते हैं। और क्योंकि यह संभव नहीं है, क्योंकि हर कोई अलग है, हम लगातार निराश और परेशान रहते हैं। इसके बजाय, दूसरे लोगों को एक घटना के रूप में देखें, धूमकेतु या पौधों की तरह तटस्थ। वे बस मौजूद हैं। वे हर तरह के होते हैं, जो जीवन को समृद्ध और रोचक बनाते हैं। उनका विरोध करने और उन्हें बदलने की कोशिश करने के बजाय, वे आपको जो देते हैं, उसके साथ काम करें। लोगों को समझना एक मजेदार खेल बना लें, पहेलियाँ सुलझाने जैसा। यह सब मानवीय हास्य का हिस्सा है। हाँ, लोग तर्कहीन होते हैं, लेकिन आप भी तो हैं। मानव स्वभाव को यथासंभव खुले दिल से स्वीकार करें। इससे आपको शांति मिलेगी और लोगों को अधिक निष्पक्षता से देखने और उन्हें गहराई से समझने में मदद मिलेगी। आप अपनी भावनाओं को उन पर थोपना बंद कर देंगे। यह सब आपको अधिक संतुलन और शांति देगा, सोचने के लिए अधिक मानसिक स्थान प्रदान करेगा।

दैनिक नियम: दूसरों में जो दोष आपको दिखाई देते हैं, उनका विश्लेषण करें और देखें कि वे दोष आपमें भी मौजूद हैं या नहीं। मानव स्वभाव के नियम, 1: अपनी भावनात्मक स्व पर नियंत्रण रखें—अतार्किकता का नियम

20 अक्टूबर

क्षण से परे देखें

हम इंसान पल में जीने की प्रवृत्ति रखते हैं। यह हमारी प्रकृति का पशुवत हिस्सा है। हम सबसे पहले वही प्रतिक्रिया देते हैं जो हम देखते और सुनते हैं, किसी घटना में जो सबसे नाटकीय होता है। लेकिन हम केवल वर्तमान से बंधे हुए जानवर नहीं हैं। मानवीय वास्तविकता में अतीत समाहित है—हर घटना किसी न किसी पिछली घटना से जुड़ी होती है, ऐतिहासिक कारणों की एक अंतहीन श्रृंखला में। किसी भी वर्तमान समस्या की जड़ें अतीत में गहरी होती हैं। इसमें भविष्य भी समाहित है। हम जो कुछ भी करते हैं, उसके परिणाम आने वाले वर्षों तक दूरगामी होते हैं। जब हम अपनी सोच को केवल अपनी इंद्रियों द्वारा प्रदत्त चीजों तक, तात्कालिक चीजों तक सीमित कर लेते हैं, तो हम शुद्ध पशुवत स्तर पर उतर जाते हैं, जिसमें हमारी तर्क शक्ति निष्क्रिय हो जाती है। हम इस बात से अनभिज्ञ हो जाते हैं कि चीजें क्यों और कैसे घटित होती हैं। हम कल्पना करते हैं कि कुछ महीनों तक चलने वाली कोई सफल योजना केवल बेहतर ही हो सकती है। हम किसी भी कार्य को शुरू करने के संभावित परिणामों पर विचार करना बंद कर देते हैं। हम केवल एक छोटे से तथ्य के आधार पर, वर्तमान में जो कुछ भी उपलब्ध है, उस पर प्रतिक्रिया करते हैं। विक्रेता और लोकलुभावन नेता मानव स्वभाव की इस कमजोरी का फायदा उठाकर हमें आसान लाभ और तत्काल संतुष्टि का लालच देते हैं। इसका एकमात्र उपाय यही है कि हम खुद को घटनाओं की तात्कालिक हलचल से लगातार अलग होने और अपने दृष्टिकोण को ऊंचा उठाने का प्रशिक्षण दें।

दैनिक नियम: केवल प्रतिक्रिया देने के बजाय, एक कदम पीछे हटकर व्यापक संदर्भ को देखें। अपने द्वारा उठाए गए किसी भी कदम के परिणामों पर विचार करें। यह समझें कि अक्सर कुछ न करना, प्रतिक्रिया न देना, समय बीतने देना और उसके परिणामों को देखना बेहतर होता है। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 6: अपने दृष्टिकोण को उन्नत करें—दूरदर्शिता की कमी का नियम

21 अक्टूबर

अपनी आक्रामक प्रवृत्ति को पहचानें
पुरुष कोमल, मिलनसार प्राणी नहीं होते जो प्रेम की कामना करते हों या हमला होने पर केवल अपना बचाव करते हों। . . . आक्रामकता की प्रबल इच्छा को उनकी . ...

इसका अर्थ यह है: हम सभी समझते हैं कि मनुष्य अतीत और वर्तमान में अत्यधिक हिंसा और आक्रामकता करने में सक्षम रहा है। हम जानते हैं कि दुनिया में शातिर अपराधी, लालची और बेईमान व्यापारी, झगड़ालू वार्ताकार और यौन अपराधी मौजूद हैं। लेकिन हम इन उदाहरणों और अपने बीच एक स्पष्ट विभाजन रेखा खींच देते हैं। हम अपनी आक्रामकता और दूसरों की अत्यधिक आक्रामक प्रवृत्ति के बीच किसी भी प्रकार की निरंतरता या श्रेणी की कल्पना करने से पूरी तरह इनकार करते हैं। वास्तव में, हम इस शब्द को आक्रामकता की केवल प्रबल अभिव्यक्तियों के लिए परिभाषित करते हैं, स्वयं को इससे बाहर रखते हैं। हमेशा दूसरे को ही झगड़ालू, आक्रामक और झगड़ा शुरू करने वाला माना जाता है। यह मानव स्वभाव की एक गहरी गलतफहमी है। आक्रामकता एक ऐसी प्रवृत्ति है जो प्रत्येक मनुष्य में अंतर्निहित होती है। यह हमारी प्रजाति में अंतर्निहित प्रवृत्ति है। हम इस ग्रह पर सर्वोपरि प्राणी इसलिए बने क्योंकि हमारी आक्रामक ऊर्जा, बुद्धि और धूर्तता ने इसे और भी बल दिया। हम इस आक्रामकता को समस्याओं से निपटने के हमारे तरीके, अपने जीवन को आसान बनाने के लिए पर्यावरण में बदलाव लाने, अन्याय से लड़ने या बड़े पैमाने पर कुछ भी बनाने के तरीके से अलग नहीं कर सकते।
दैनिक नियम: अपने अतीत के कार्यों में अपनी आक्रामक प्रवृत्तियों के संकेत खोजें—कि कैसे वे टकराव या सफलता का कारण बने। मानव स्वभाव के नियम, 16: मैत्रीपूर्ण मुखौटे के पीछे छिपी शत्रुता को पहचानें—आक्रामकता का नियम

22 अक्टूबर

सामान्य ज्ञान में खो गया

आप अपने काम की जटिलता से अभिभूत महसूस करते हैं। आप हर छोटी-बड़ी बात और वैश्विक रुझानों से अवगत रहना चाहते हैं ताकि आप चीजों को बेहतर ढंग से नियंत्रित कर सकें, लेकिन जानकारी के अंबार में आप डूब रहे हैं। छोटी-छोटी बातों में उलझकर बड़ी तस्वीर देखना मुश्किल हो जाता है। यह इस बात का स्पष्ट संकेत है कि आप अपनी प्राथमिकताओं को लेकर भ्रमित हो गए हैं—कौन से तथ्य अधिक महत्वपूर्ण हैं, किन समस्याओं या विवरणों पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। आपको प्राथमिकताओं और अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों पर आधारित एक मानसिक फ़िल्टरिंग प्रणाली की आवश्यकता है। अंत में आप क्या हासिल करना चाहते हैं, यह जानने से आपको आवश्यक और अनावश्यक चीजों को अलग करने में मदद मिलेगी। आपको सभी विवरण जानने की आवश्यकता नहीं है। कभी-कभी आपको काम सौंपना पड़ता है—अपने अधीनस्थों को जानकारी जुटाने का काम सौंप दें।

दैनिक नियम: याद रखें कि घटनाओं पर बेहतर नियंत्रण स्थिति के यथार्थवादी आकलन से ही प्राप्त होगा, और यही वह चीज़ है जो तुच्छ बातों में उलझे मस्तिष्क के कारण सबसे अधिक कठिन हो जाती है। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 6: अपने दृष्टिकोण को उन्नत करें—दूरदर्शिता की कमी का नियम

23 अक्टूबर

खोया हुआ स्व

आपका काम है उस कठोरता को छोड़ना जो आपको लिंग से जुड़ी अपेक्षित भूमिकाओं से अत्यधिक जुड़ाव के कारण जकड़ लेती है। असली शक्ति मर्दाना और स्त्रीत्व के बीच के उस मध्य मार्ग को तलाशने में, लोगों की अपेक्षाओं के विपरीत चलने में निहित है। अपने चरित्र के उन कठोर या कोमल पहलुओं को फिर से अपनाएँ जिन्हें आपने खो दिया है या दबा दिया है। लोगों से व्यवहार करते समय, अधिक सहानुभूति विकसित करके या कम विनम्र होना सीखकर अपने व्यवहार को विस्तृत करें। जब दूसरों से किसी समस्या या प्रतिरोध का सामना करना पड़े, तो खुद को अलग-अलग तरीकों से प्रतिक्रिया देने का अभ्यास करें—जब आप सामान्यतः बचाव करते हैं तो आक्रमण करें, या इसके विपरीत। अपने चिंतन में, अधिक रचनात्मक बनने के लिए विश्लेषणात्मक और सहज ज्ञान को मिलाना सीखें।

अपने व्यक्तित्व के संवेदनशील या महत्वाकांक्षी पहलुओं को उजागर करने से न डरें। आपके ये दमित हिस्से बाहर आने के लिए तड़प रहे हैं। जीवन के रंगमंच पर, अपनी भूमिकाओं का विस्तार करें। अपने अंदर आए किसी भी बदलाव पर लोगों की प्रतिक्रियाओं की चिंता न करें। आपको किसी श्रेणी में रखना इतना आसान नहीं है, यही बात उन्हें आकर्षित करेगी और आपको उनके साथ खेलने और अपनी इच्छा से उन्हें बदलने की शक्ति देगी।

दैनिक नियम: अपने चरित्र के उन कठोर या कोमल पहलुओं की ओर लौटें जिन्हें आपने खो दिया है या दबा दिया है। मानव स्वभाव के नियम, 12: अपने भीतर के पुरुषत्व या स्त्रीत्व से पुनः जुड़ें —लिंगीय कठोरता का नियम

24 अक्टूबर

जानें कि आप कितना कम जानते हैं

जब मैं उससे विदा हुआ, तो मैंने अपने मन में यह तर्क दिया: मैं इस आदमी से अधिक बुद्धिमान हूँ, क्योंकि हम दोनों में से कोई भी महान और अच्छा ज्ञान नहीं रखता; परन्तु वह यह सोचता है कि वह कुछ जानता है, जबकि वह कुछ नहीं जानता; वहीं मैं, क्योंकि मैं कुछ नहीं जानता, इसलिए मैं यह नहीं सोचता कि मैं जानता हूँ। इस तुच्छ मामले में, मैं उससे अधिक बुद्धिमान प्रतीत होता हूँ, क्योंकि मैं यह नहीं सोचता कि मैं वह जानता हूँ जो मैं नहीं जानता। —सुकरात

सत्रहवीं शताब्दी में अधिकांश लोगों के अंधविश्वासी और तर्कहीन विचारों का हम अक्सर उपहास उड़ाते हैं। ज़रा सोचिए, पच्चीसवीं शताब्दी के लोग हमारे विचारों का कितना उपहास उड़ाएंगे। विज्ञान की तरक्की के बावजूद, दुनिया के बारे में हमारा ज्ञान सीमित है। हमारे विचार हमारे माता-पिता, हमारी संस्कृति और हमारे वर्तमान ऐतिहासिक काल द्वारा हममें डाले गए पूर्वाग्रहों से प्रभावित हैं। मन की बढ़ती कठोरता ने हमारे ज्ञान को और भी सीमित कर दिया है। अपने ज्ञान के प्रति थोड़ी विनम्रता हमें अधिक जिज्ञासु बनाएगी और विचारों की व्यापक श्रृंखला में हमारी रुचि बढ़ाएगी।

दैनिक नियम: जब आपके विचारों और मतों की बात आती है, तो उन्हें खिलौनों या निर्माण खंडों की तरह समझें जिनसे आप खेल रहे हैं। कुछ को आप रखेंगे, कुछ को आप गिरा देंगे, लेकिन आपकी भावना लचीली और चंचल बनी रहेगी। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 7: लोगों के विरोध को उनकी स्वयं की राय की पुष्टि करके कम करें—रक्षात्मकता का नियम

25 अक्टूबर

अपनी भावनाओं की जड़ तक जाकर उनका विश्लेषण करें।

आप क्रोधित हैं। इस भावना को भीतर से शांत होने दें और इसके बारे में सोचें। क्या यह किसी मामूली या तुच्छ बात से उत्पन्न हुई है? यह एक निश्चित संकेत है कि इसके पीछे कोई और है। शायद कोई अधिक असहज भावना इसकी जड़ में है—जैसे ईर्ष्या या संदेह। आपको इसका डटकर सामना करना होगा। इसके कारणों की तह तक जाकर देखें कि वे कहाँ से शुरू हुए। इसके लिए, एक डायरी का उपयोग करना बुद्धिमानी होगी जिसमें आप अपने आत्म-मूल्यांकन को निष्पक्षता से लिखें। यहाँ आपका सबसे बड़ा खतरा आपका अहंकार है और यह कैसे आपको अनजाने में अपने बारे में भ्रम बनाए रखने के लिए प्रेरित करता है। ये भ्रम क्षण भर के लिए तो सुकून दे सकते हैं, लेकिन लंबे समय में ये आपको रक्षात्मक बना देते हैं और सीखने या प्रगति करने में असमर्थ कर देते हैं। एक तटस्थ स्थिति खोजें जहाँ से आप अपने कार्यों का अवलोकन कर सकें, थोड़ी तटस्थता और यहाँ तक कि हास्य के साथ भी। जल्द ही यह सब आपकी आदत बन जाएगा, और जब भावनात्मक स्व अचानक किसी स्थिति में हावी हो जाए, तो आप इसे होते हुए देख पाएंगे और पीछे हटकर उस तटस्थ स्थिति में आ सकेंगे।
दैनिक नियम: अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का गहराई से विश्लेषण करने की आदत विकसित करें। इससे आप धीरे-धीरे अनावश्यक प्रतिक्रियाओं को समाप्त कर पाएंगे। मानव स्वभाव के नियम, 1: अपनी भावनात्मक स्व पर नियंत्रण - अतार्किकता का नियम

26 अक्टूबर

सरल स्पष्टीकरणों का विरोध करें

मुझे ताना मारने वाला कोई शत्रु नहीं है—तब तो मैं सह सकता था; मेरे साथ अभद्रता करने वाला कोई विरोधी नहीं है—तब तो मैं उससे छिप सकता था। परन्तु यह तो आप हैं, मेरे समतुल्य, मेरे साथी, मेरे घनिष्ठ मित्र। . . . मेरे साथी ने अपने मित्रों के विरुद्ध हाथ उठाया, उसने अपनी वाचा तोड़ी। उसकी वाणी मक्खन से भी चिकनी थी, फिर भी उसके हृदय में युद्ध मंडरा रहा था; उसके शब्द तेल से भी कोमल थे, फिर भी वे खींची हुई तलवारों के समान थे। —भजन संहिता, 55:12–15, 20–21

हम मनुष्यों की तर्क शक्ति में एक विशेष सीमा होती है जो हमें अनगिनत समस्याओं में डालती है: जब हम किसी व्यक्ति या अपने साथ घटी किसी घटना के बारे में सोचते हैं, तो हम आम तौर पर सबसे सरल और आसानी से समझ में आने वाली व्याख्या को चुनते हैं। कोई परिचित अच्छा है या बुरा, नेक है या कुटिल, उसके इरादे नेक हैं या कुटिल; कोई घटना सकारात्मक है या नकारात्मक, लाभकारी है या हानिकारक; हम खुश हैं या दुखी। सच्चाई यह है कि जीवन में कुछ भी इतना सरल नहीं होता। लोग हमेशा अच्छे और बुरे गुणों, शक्तियों और कमजोरियों का मिश्रण होते हैं। किसी कार्य को करने के उनके इरादे हमारे लिए एक ही समय में सहायक और हानिकारक दोनों हो सकते हैं, जो हमारे प्रति उनकी मिलीभगत वाली भावनाओं का परिणाम है। यहां तक कि सबसे सकारात्मक घटना का भी एक नकारात्मक पहलू होता है। और हम अक्सर एक ही समय में खुश और दुखी महसूस करते हैं। चीजों को सरल शब्दों में व्यक्त करने से उन्हें समझना हमारे लिए आसान हो जाता है, लेकिन चूंकि यह वास्तविकता से संबंधित नहीं है, इसका अर्थ यह भी है कि हम लगातार गलतफहमियां और गलत व्याख्याएं करते रहते हैं।

दैनिक नियम: लोगों और घटनाओं के बारे में अपने निर्णयों में अधिक सूक्ष्मता और अस्पष्टता की अनुमति देना हमारे लिए असीम रूप से लाभदायक होगा। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 32: अधीनता का दिखावा करते हुए प्रभुत्व स्थापित करना—निष्क्रिय-आक्रामकता रणनीति

27 अक्टूबर

अपनी परछाई देखो

मेरे अंदर का शैतान लंबे समय से पिंजरे में बंद था, अब वह दहाड़ते हुए बाहर निकला है। —डॉ. जेकिल

लेखक रॉबर्ट लुई स्टीवेन्सन ने 1886 में प्रकाशित अपने उपन्यास 'द स्ट्रेंज केस ऑफ डॉ. जेकिल एंड मिस्टर हाइड' में दमन के नियम को व्यक्त किया है। मुख्य पात्र, डॉ. जेकिल, एक सम्मानित और धनी डॉक्टर/वैज्ञानिक हैं, जिनके शिष्टाचार बेदाग हैं, जो हमारी संस्कृति में अच्छाई के आदर्शों के समान हैं। वे एक ऐसा मिश्रण बनाते हैं जो उन्हें मिस्टर हाइड में बदल देता है, जो उनके परछाई का अवतार है, और जो हत्या, बलात्कार और अनैतिक कामुक सुखों में लिप्त हो जाता है। स्टीवेन्सन का विचार है कि हम बाहरी रूप से जितने अधिक सभ्य और नैतिक बनते हैं, उतना ही अधिक संभावित रूप से हमारा परछाई खतरनाक हो जाता है, जिसे हम इतनी सख्ती से नकारते हैं। इसका समाधान अधिक दमन और शुद्धता नहीं है। हम जबरन अच्छाई से मानव स्वभाव को कभी नहीं बदल सकते। कठोर दंड काम नहीं करता। न ही समूह में अपनी परछाई को मुक्त करने का प्रयास करना समाधान है, जो अस्थिर और खतरनाक है। इसके बजाय, इसका उत्तर है अपनी परछाई को क्रियाशील होते देखना और अधिक आत्म-जागरूक होना। एक बार जब हमें अपने भीतर काम करने वाली प्रक्रिया के बारे में पता चल जाता है, तो दूसरों पर अपनी गुप्त भावनाओं को थोपना या किसी कारण को अत्यधिक आदर्श बनाना मुश्किल हो जाता है।

दैनिक नियम: आत्मज्ञान के माध्यम से हम अपने भीतर के अंधकारमय पक्ष को रचनात्मक और उपयोगी तरीके से अपनी चेतना में समाहित करने का मार्ग खोज सकते हैं। ऐसा करने से हम अधिक प्रामाणिक और पूर्ण बनते हैं, और अपनी स्वाभाविक ऊर्जाओं का अधिकतम उपयोग करते हैं। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 9: अपने अंधकारमय पक्ष का सामना करें—दमन का नियम

28 अक्टूबर

जिस चीज़ से आप ईर्ष्या करते हैं, उसके और करीब जाएं
बहुत कम लोग ऐसे होते हैं जो किसी मित्र की समृद्धि से ईर्ष्या किए बिना उससे प्रेम कर सकें; ईर्ष्यालु मस्तिष्क में ठंडा विष लिपटा रहता है और जीवन के सभी कष्टों को दुगुना कर देता है। उसे अपने घावों को सहना पड़ता है और दूसरे की खुशी को अभिशाप की तरह महसूस करना पड़ता है। —एस्किलस

लोग अक्सर अपनी समस्याओं को छुपाते हैं और अपना सबसे अच्छा रूप दिखाते हैं। हम सिर्फ उनकी सफलताओं, उनके नए रिश्तों, उनके शानदार विचारों के बारे में सुनते और देखते हैं, जिनसे उन्हें बड़ी दौलत मिल सकती है। अगर हम करीब से देखें—अगर हम बंद दरवाजों के पीछे होने वाले झगड़ों को देखें या उस नई नौकरी के साथ आने वाले बुरे बॉस को देखें—तो हमें ईर्ष्या करने का कम कारण होगा। कोई भी चीज़ उतनी परिपूर्ण नहीं होती जितनी दिखती है, और अक्सर अगर हम गौर से देखें तो हमें पता चल जाएगा कि हम गलत थे। उस परिवार के साथ समय बिताएं जिससे आप ईर्ष्या करते हैं और जिसे आप अपना परिवार बनाना चाहते हैं, और आप अपने विचार पर पुनर्विचार करना शुरू कर देंगे। अगर आप अधिक प्रसिद्धि और ध्यान पाने वाले लोगों से ईर्ष्या करते हैं, तो खुद को याद दिलाएं कि इस तरह के ध्यान के साथ बहुत सारी दुश्मनी और कड़ी जांच भी आती है जो काफी कष्टदायक होती है। धनी लोग अक्सर दुखी होते हैं। इतिहास के सबसे धनी व्यक्तियों में से एक, खूबसूरत जैकलीन कैनेडी से विवाहित, अरिस्टोटल ओनासिस (1906-1975) के जीवन के अंतिम दस वर्षों का कोई भी विवरण पढ़ें, और आप पाएंगे कि उनकी दौलत ने उन्हें अनगिनत दुःस्वप्न दिए, जिनमें सबसे बिगड़े हुए और स्नेहहीन बच्चे भी शामिल थे। उनके करीब आने की प्रक्रिया दो चरणों में होती है: एक ओर, लोगों द्वारा प्रस्तुत चमकदार मुखौटों के पीछे की सच्चाई को समझने का प्रयास करें, और दूसरी ओर, उनकी स्थिति के साथ आने वाली अपरिहार्य कमियों की कल्पना करें।
दैनिक नियम: याद रखें कि बहुत कम लोग उतने खुश होते हैं जितना वे खुद को दिखाते हैं। उनके दिखावे से परे देखें और आप अपने पास जो कुछ है उसकी कद्र करेंगे। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 10: नाजुक अहंकार से सावधान रहें—ईर्ष्या का नियम

29 अक्टूबर

अपनी अहंकारी प्रवृत्तियों को नियंत्रित करें

मान लीजिए कि आपको एक प्रोजेक्ट पूरा करना है। आप इस प्रोजेक्ट को संगमरमर के एक बड़े टुकड़े की तरह समझ सकते हैं जिसे आपको तराशकर एक सटीक और सुंदर आकृति देनी है। यह टुकड़ा आपसे बहुत बड़ा है और इसकी सामग्री काफी कठोर है, लेकिन यह काम असंभव नहीं है। पर्याप्त प्रयास, एकाग्रता और दृढ़ता से आप इसे धीरे-धीरे अपनी ज़रूरत के अनुसार आकार दे सकते हैं। हालांकि, आपको सही अनुपात का ध्यान रखना होगा—लक्ष्य तक पहुंचना कठिन होता है, लोग अड़ियल होते हैं, और आपकी क्षमता की भी सीमाएं होती हैं। इस यथार्थवादी दृष्टिकोण के साथ, आप आवश्यक धैर्य जुटाकर काम शुरू कर सकते हैं। लेकिन कल्पना कीजिए कि आपका मस्तिष्क एक मनोवैज्ञानिक बीमारी से ग्रस्त हो गया है जो आकार और अनुपात के प्रति आपकी धारणा को प्रभावित करती है। इस बीमारी के प्रभाव में, आप अपने सामने मौजूद कार्य को बड़ा और सामग्री को कठोर समझने के बजाय, संगमरमर के टुकड़े को अपेक्षाकृत छोटा और लचीला समझते हैं। अनुपात का बोध खोकर, आप मानते हैं कि टुकड़े को अपने मन में मौजूद अंतिम उत्पाद की छवि में ढालने में ज्यादा समय नहीं लगेगा। आप सोचते हैं कि जिन लोगों तक आप पहुंचने की कोशिश कर रहे हैं वे स्वभाव से प्रतिरोधी नहीं बल्कि काफी अनुमान लगाने योग्य हैं। आप जानते हैं कि वे आपके शानदार विचार पर कैसी प्रतिक्रिया देंगे—वे इसे पसंद करेंगे। वास्तव में, उन्हें आपकी और आपके काम की ज़रूरत आपसे कहीं ज़्यादा है। उन्हें आपसे संपर्क करना चाहिए। ज़ोर इस बात पर नहीं है कि आपको सफल होने के लिए क्या करना चाहिए, बल्कि इस बात पर है कि आप खुद को क्या काबिल समझते हैं। आप इस परियोजना से मिलने वाले बहुत से ध्यान का अनुमान लगा सकते हैं, लेकिन अगर आप असफल होते हैं, तो इसके लिए दूसरे लोग ज़िम्मेदार होंगे, क्योंकि आपमें प्रतिभा है, आपका उद्देश्य सही है, और केवल द्वेषपूर्ण या ईर्ष्यालु लोग ही आपके रास्ते में बाधा बन सकते हैं। हम इसे अहंकार की मनोवैज्ञानिक बीमारी कह सकते हैं।

दैनिक नियम: अपनी सीमाओं को स्वीकार करें और जो आपके पास है उसी के साथ काम करें, बजाय इसके कि आप उन ईश्वरीय शक्तियों के बारे में कल्पना करें जिन्हें आप कभी प्राप्त नहीं कर सकते। यथार्थवादी दृष्टिकोण बनाए रखें। मानव स्वभाव के नियम, 11: अपनी सीमाओं को जानें—बहुमूल्यता का नियम

30 अक्टूबर

प्रगति का मिथक

मानव स्वभाव में व्याप्त अतार्किकता के बारे में एक अंतिम बात: यह न सोचें कि प्रगति और ज्ञानोदय के माध्यम से अतार्किकता के चरम रूपों पर किसी तरह काबू पा लिया गया है। इतिहास में हम अतार्किकता के स्तर में निरंतर उतार-चढ़ाव के चक्र देखते आए हैं। पेरिकल्स का महान स्वर्ण युग, अपने दार्शनिकों और वैज्ञानिक भावना के पहले उद्गारों के साथ, अंधविश्वास, पंथों और असहिष्णुता के युग में परिणत हुआ। यही घटना इतालवी पुनर्जागरण के बाद भी घटी। यह चक्र बार-बार दोहराया जाना मानव स्वभाव का हिस्सा है। अतार्किकता बस अपना रूप और फैशन बदलती रहती है। भले ही अब हम सचमुच में डायन-शिकार नहीं करते, लेकिन बीसवीं शताब्दी में, जो बहुत पहले की बात नहीं है, हमने स्टालिन के दिखावटी मुकदमे, अमेरिकी सीनेट में मैकार्थी की सुनवाई और चीनी सांस्कृतिक क्रांति के दौरान बड़े पैमाने पर हुए अत्याचार देखे। व्यक्तित्व पूजा और मशहूर हस्तियों के प्रति आसक्ति सहित विभिन्न पंथ लगातार जन्म ले रहे हैं। तकनीक अब धार्मिक उत्साह को प्रेरित करती है। लोगों को किसी न किसी बात पर विश्वास करने की तीव्र आवश्यकता होती है और वे इसे कहीं भी पा सकते हैं। सर्वेक्षणों से पता चला है कि इक्कीसवीं सदी में भूत-प्रेतों, आत्माओं और देवदूतों में विश्वास करने वाले लोगों की संख्या लगातार बढ़ रही है। जब तक मनुष्य हैं, अतार्किक विचार भी अपनी आवाज और प्रसार के साधन खोजते रहेंगे।

दैनिक नियम: तर्कसंगतता व्यक्तियों द्वारा अर्जित की जाने वाली वस्तु है, न कि जन आंदोलनों या तकनीकी प्रगति द्वारा। स्वयं को श्रेष्ठ समझना और तर्कहीनता से परे होना इस बात का पुख्ता संकेत है कि अतार्किकता हावी है। मानव स्वभाव के नियम, 1: अपनी भावनात्मक स्व पर नियंत्रण रखें—अतार्किकता का नियम

31 अक्टूबर

आप ही बाधा हैं

इस दुनिया में, जहाँ खेल में धांधली होती है, मनुष्य को लोहे के समान दृढ़ निश्चय, भाग्य के प्रहारों से अप्रभावित कवच और विरोधियों से लड़ने के लिए हथियार रखने चाहिए। जीवन एक लंबी लड़ाई है; हमें हर कदम पर लड़ना होगा; और वोल्टेयर ने बिल्कुल सही कहा है कि यदि हम सफल होते हैं, तो तलवार की नोक पर होते हैं, और हम अपने हाथ में हथियार लिए ही मरते हैं।
—आर्थर शोपेनहावर

जीवन एक संघर्ष और लड़ाई है, और आपको लगातार बुरी परिस्थितियों, विनाशकारी रिश्तों और खतरनाक मुठभेड़ों का सामना करना पड़ेगा। इन कठिनाइयों का सामना आप कैसे करते हैं, यही आपका भविष्य तय करेगा। अगर आप खोया हुआ और भ्रमित महसूस करते हैं, अगर आप दिशाहीन हो जाते हैं, अगर आप मित्र और शत्रु में अंतर नहीं कर पाते हैं, तो इसके लिए आप स्वयं ही जिम्मेदार हैं। सब कुछ आपकी मानसिकता और दुनिया को देखने के आपके नजरिए पर निर्भर करता है। नजरिए में बदलाव आपको एक निष्क्रिय और भ्रमित भाड़े के सैनिक से एक प्रेरित और रचनात्मक योद्धा में बदल सकता है।

दैनिक नियम: जैसा कि ज़ेनोफ़ोन ने कहा था, आपकी बाधाएँ नदियाँ, पहाड़ या अन्य लोग नहीं हैं; आपकी बाधा आप स्वयं हैं। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 1: अपने शत्रुओं पर युद्ध की घोषणा करें—ध्रुवीयता रणनीति

नवंबर

तर्कसंगत मानव
अपने उच्चतर स्वरूप को जानना

हमारा निम्नतर स्व अधिक प्रबल होता है। इसकी प्रेरणाएँ हमें भावनात्मक प्रतिक्रियाओं और रक्षात्मक मुद्राओं में धकेलती हैं, जिससे हम स्वयं को दूसरों से श्रेष्ठ और सही समझने लगते हैं। यह हमें तात्कालिक सुखों और ध्यान भटकाने वाली चीजों की ओर आकर्षित करता है, और हम हमेशा सबसे आसान रास्ता चुनते हैं। यह हमें दूसरों के विचारों को अपनाने के लिए प्रेरित करता है, जिससे हम समूह में खो जाते हैं। हम अपने उच्चतर स्व की प्रेरणाओं को तब महसूस करते हैं जब हम स्वयं से बाहर निकलकर दूसरों के साथ अधिक गहराई से जुड़ना चाहते हैं, अपने मन को अपने काम में लीन करना चाहते हैं, प्रतिक्रिया करने के बजाय सोचना चाहते हैं, जीवन में अपना मार्ग स्वयं तय करना चाहते हैं और यह जानना चाहते हैं कि हमें क्या अद्वितीय बनाता है। निम्नतर स्व हमारी प्रकृति का अधिक पशुवत और प्रतिक्रियाशील पक्ष है, जिसमें हम आसानी से फिसल जाते हैं। उच्चतर स्व हमारी प्रकृति का अधिक वास्तविक मानवीय पक्ष है, वह पक्ष जो हमें विचारशील और आत्म-जागरूक बनाता है। क्योंकि उच्चतर प्रेरणा कमजोर होती है, इसलिए इससे जुड़ने के लिए प्रयास और अंतर्दृष्टि की आवश्यकता होती है। अपने भीतर के इस आदर्श स्व को जागृत करना ही हम सभी की सच्ची इच्छा है, क्योंकि केवल अपने इस पक्ष को विकसित करने से ही हम मनुष्य वास्तव में पूर्ण संतुष्टि प्राप्त करते हैं। नवंबर का महीना आपको अपनी प्रकृति में निहित संभावित सकारात्मक और सक्रिय तत्वों के बारे में जागरूक करके इस लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद करेगा।

मानव तर्कशक्ति के बारे में लोगों में एक आम गलत धारणा है। यह गलत धारणा यह है कि तर्कशक्ति में भावनाओं का दमन या अवरोध शामिल होता है। दूसरे शब्दों में, यदि आप भय, क्रोध, प्रेम या घृणा जैसी भावनाएँ महसूस कर रहे हैं, तो आपको उन भावनाओं को दबाना होगा। तर्कसंगत होने के लिए आपको उनसे छुटकारा पाना होगा।

इस दृष्टिकोण से, तर्कसंगतता कोई बहुत मज़ेदार या रोमांचक चीज़ नहीं है। यह कुछ हद तक स्वास्थ्यवर्धक भोजन की तरह है। यह सेहत के लिए अच्छा तो है, लेकिन इसका स्वाद उतना अच्छा नहीं होता। मैं आपको बताना चाहता हूँ कि यह धारणा बिल्कुल गलत है। वास्तव में, यह इसके ठीक विपरीत है। तर्कसंगतता में कुछ बहुत महत्वपूर्ण भावनाएँ शामिल होती हैं, और यदि आप उन्हें महसूस नहीं कर रहे हैं, तो आप तर्कसंगत रूप से सोच ही नहीं सकते।

तंत्रिका विज्ञान ने मस्तिष्क में भावनात्मक केंद्रों को नुकसान पहुंचने वाले लोगों पर किए गए अध्ययनों से यह सिद्ध किया है। इसके बाद, वे तर्कसंगत निर्णय लेने या तर्कसंगत रूप से सोचने में सक्षम नहीं रह जाते हैं।

मैं तर्कसंगतता के अपने विचार को कुछ ऐसे उदाहरणों से स्पष्ट कर सकता हूँ जिनका अनुभव आपने शायद किया हो।

मान लीजिए आपके पास कोई योजना है—जीवन में कुछ हासिल करने की चाहत। आप कोई किताब लिखना चाहते हैं, या अपना वज़न कम करना चाहते हैं, या कोई व्यवसाय शुरू करना चाहते हैं। आप अपने जीवन की राह से बहुत निराश और अधीर महसूस कर रहे हैं। तो आप तय करते हैं, मैं इसे रोकूंगा, मैं इस प्रोजेक्ट को पूरा करूंगा, मैं यह व्यवसाय शुरू करूंगा, या जो भी हो। और आप इसके बारे में सोचते हैं और धीरे-धीरे उस लक्ष्य की ओर कदम बढ़ाते हैं।

मान लीजिए कि आप एक बेहद मुश्किल तलाक की स्थिति से जूझ रहे हैं, और अपने प्यारे बच्चे की कस्टडी के लिए लड़ रहे हैं। मामला इतना बिगड़ चुका है कि आपको एहसास होता है कि अगर यह इसी तरह चलता रहा तो बच्चे को इस प्रक्रिया से नुकसान पहुंचेगा। इसलिए एक समय आप पीछे हट जाते हैं और सोचते हैं, "मेरे लिए सबसे ज़रूरी है मेरे बच्चे का दीर्घकालिक स्वास्थ्य, इसलिए मैं इस प्रक्रिया में शामिल नहीं होऊंगा। मैं वास्तव में पीछे हट जाऊंगा और सोचूंगा कि बच्चे के लिए सबसे अच्छा क्या है।"

या मान लीजिए, आपके जीवन में कोई बेहद हानिकारक व्यक्ति शामिल है। उदाहरण के लिए, कोई घोर आत्ममुग्ध व्यक्ति, जो आपको ऐसे ड्रामे में उलझा रहा है जिससे आप दुखी हैं। और एक समय ऐसा आता है जब आप खुद से कहते हैं, "बस बहुत हो गया इस व्यक्ति से। मैं इस आत्ममुग्ध व्यक्ति से छुटकारा पाने का कोई तरीका ढूंढूंगा।" यह आसान नहीं है क्योंकि यह व्यक्ति आपके जीवन में कई तरह से उलझा हुआ है। इसलिए आप पीछे हटते हैं, खुद पर काबू पाते हैं और सोचते हैं, "मैं इस व्यक्ति से कैसे छुटकारा पा सकता हूं?" और फिर आप ऐसा कर लेते हैं। आखिरकार, वह आत्ममुग्ध व्यक्ति चला जाता है, और आपको अपार राहत महसूस होती है।

आइए इन तीन उदाहरणों को देखें।

पहले मामले में—आप अपने अधिक वजन या जीवन में अपने किसी भी सपने या इच्छा को पूरा न कर पाने से तंग आ चुके हैं। यह निराशा—यह भावना—आपको कार्रवाई करने के लिए प्रेरित करती है, जिसका अर्थ है इस निराशा की स्थिति से बाहर निकलने के लिए तर्कसंगत रूप से सोचना। और फिर, जब यह सब समाप्त हो जाता है, जब आप अंततः अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेते हैं, तो आपको अपार राहत और गर्व का अनुभव होता है।

बच्चे के मामले में—आप उसके प्रति सहानुभूति और प्रेम की भावना से प्रेरित होते हैं। आप उसके बारे में चिंतित होते हैं और यही प्रेम आपको पीछे हटकर इस तर्कसंगत प्रक्रिया से गुजरने के लिए प्रेरित करता है। और जब यह प्रक्रिया पूरी हो जाती है, तो आपको अपने बारे में बहुत अच्छा महसूस होता है।

या फिर आपके जीवन में मौजूद उस हानिकारक व्यक्ति के साथ—आप गुस्से से भरे होते हैं, लेकिन आप पीछे हटते हैं, तर्कसंगत कदम उठाते हैं, और उससे छुटकारा पा लेते हैं। आपको खुशी और राहत का अनुभव होता है।

इसलिए, यदि आप शुरुआत में इन भावनाओं को महसूस नहीं करते, तो आप कभी भी ऐसे कदम नहीं उठा पाएंगे जो आपको किसी तर्कसंगत निर्णय तक ले जाएं। और यदि आप गर्व, सहानुभूति और किसी उपलब्धि के प्रेम का अनुभव नहीं करते, तो आप बार-बार तर्कसंगत प्रक्रिया से गुजरने के लिए प्रेरित नहीं होंगे। इसलिए तर्कसंगतता में भावनाएं और चिंतन दोनों शामिल हैं। तर्कसंगतता का अर्थ अपनी भावनाओं को दबाना नहीं है। इसका अर्थ है चिंतन प्रक्रिया और हमारी प्रकृति के भावनात्मक पहलुओं के बीच एक सुंदर सामंजस्य स्थापित करना। तर्कसंगतता के मार्ग को कष्टदायक और तपस्यापूर्ण नहीं समझना चाहिए। वास्तव में, यह ऐसी शक्तियां प्रदान करता है जो बेहद संतोषजनक और आनंददायक होती हैं, जो दुनिया द्वारा पेश किए जाने वाले उन्मादी सुखों से कहीं अधिक गहरी होती हैं।

1 नवंबर

हम सभी के लिए आशा

हमारी स्पष्ट अतार्किक प्रवृत्तियों के बावजूद, दो कारक हम सभी को आशा प्रदान करते हैं। पहला और सबसे महत्वपूर्ण कारक है इतिहास में और सभी संस्कृतियों में उच्च तर्कशक्ति वाले लोगों का अस्तित्व, वे लोग जिन्होंने प्रगति को संभव बनाया है। वे हम सभी के लिए आदर्श हैं, जिनका हमें अनुसरण करना चाहिए। इनमें प्राचीन भारत के शासक अशोक पेरिकल्स, प्राचीन रोम के मार्कस ऑरेलियस, मध्यकालीन फ्रांस की मार्गरेट डी वालोइस, लियोनार्डो दा विंची, चार्ल्स डार्विन, अब्राहम लिंकन, लेखक एंटोन चेखव, मानवविज्ञानी मार्गरेट मीड और व्यवसायी वॉरेन बफेट जैसे कुछ नाम शामिल हैं। इन सभी व्यक्तियों में कुछ गुण समान हैं—स्वयं और अपनी कमजोरियों का यथार्थवादी मूल्यांकन; सत्य और वास्तविकता के प्रति समर्पण; लोगों के प्रति सहिष्णु दृष्टिकोण; और अपने निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने की क्षमता। दूसरा कारक यह है कि हममें से लगभग सभी ने अपने जीवन में किसी न किसी समय उच्च तर्कशक्ति के क्षणों का अनुभव किया है। यह अक्सर उस भावना के साथ आता है जिसे हम निर्माता की मानसिकता कहेंगे। हमारे पास एक परियोजना है जिसे पूरा करना है, शायद एक समय सीमा के साथ। एकमात्र भावना जो हम व्यक्त कर सकते हैं वह है उत्साह और ऊर्जा। अन्य भावनाएँ एकाग्रता को पूरी तरह से बाधित कर देती हैं। क्योंकि हमें परिणाम प्राप्त करने होते हैं, इसलिए हम अत्यंत व्यावहारिक हो जाते हैं। हम काम पर ध्यान केंद्रित करते हैं—हमारा मन शांत होता है, अहंकार बीच में नहीं आता। यदि लोग हमें बाधित करने या भावनाओं से प्रभावित करने का प्रयास करते हैं, तो हम इसे नापसंद करते हैं।

दैनिक नियम: ये क्षण—कुछ हफ़्तों या घंटों जितने क्षणिक—उस तर्कसंगत स्व को प्रकट करते हैं जो बाहर आने की प्रतीक्षा कर रहा है। इसके लिए बस थोड़ी जागरूकता और थोड़ा अभ्यास आवश्यक है। मानव स्वभाव के नियम, 1: अपने भावनात्मक स्व पर नियंत्रण—अतार्किकता का नियम

2 नवंबर

भावनात्मक भंवर से दूर रहें

सफल होने के लिए आपको अपनी भावनाओं पर काबू पाना होगा। लेकिन अगर आप ऐसा संतुलन और आत्म-नियंत्रण हासिल कर भी लेते हैं, तो भी आप अपने आस-पास के लोगों के स्वभाव को कभी नियंत्रित नहीं कर सकते। और यही एक बड़ा खतरा है। ज्यादातर लोग भावनाओं के भंवर में फंसे रहते हैं, लगातार प्रतिक्रिया करते रहते हैं, झगड़े और संघर्ष पैदा करते रहते हैं। आपका आत्म-नियंत्रण और स्वायत्तता उन्हें केवल परेशान और क्रोधित करेगी। वे आपको भी इस भंवर में खींचने की कोशिश करेंगे, आपसे अपने अंतहीन झगड़ों में किसी एक का पक्ष लेने या उनके लिए सुलह कराने की गुहार लगाएंगे। अगर आप उनकी भावनात्मक विनतियों के आगे झुक जाते हैं, तो धीरे-धीरे आप पाएंगे कि आपका मन और समय उनकी समस्याओं में उलझा हुआ है। अपनी करुणा और सहानुभूति को खुद पर हावी न होने दें। आप इस खेल में कभी जीत नहीं सकते; संघर्ष केवल बढ़ते ही जाएंगे। आपको शायद डर हो कि लोग आपको निर्दयी कहेंगे, लेकिन अंत में, अपनी स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता बनाए रखने से आपको अधिक सम्मान मिलेगा और आप ऐसी शक्ति की स्थिति में पहुंच जाएंगे जहां से आप अपनी पहल पर दूसरों की मदद करने का चुनाव कर सकते हैं।

दैनिक नियम: याद रखें कि आपके पास सीमित ऊर्जा और सीमित समय है। दूसरों के झगड़ों में बर्बाद किया गया हर पल आपकी शक्ति को कम करता है। शक्ति के 48 नियम, नियम 20: किसी के प्रति प्रतिबद्ध न हों।

3 नवंबर

अपनी प्रतिक्रिया समय बढ़ाएँ

“अपनी भावनाओं पर भरोसा करो!”—लेकिन भावनाएँ न तो अंतिम होती हैं और न ही मौलिक; भावनाओं के पीछे निर्णय और मूल्यांकन छिपे होते हैं जो हमें विरासत में मिलते हैं... झुकावों और नापसंदों के रूप में। किसी भावना से उत्पन्न प्रेरणा किसी निर्णय की संतान होती है—और अक्सर गलत निर्णय की!—और किसी भी हालत में वह आपकी अपनी संतान नहीं होती! अपनी भावनाओं पर भरोसा करने का अर्थ है अपने दादा-दादी और उनके नाना-नानी की आज्ञा का पालन करना, बजाय उन देवताओं की जो हमारे भीतर हैं: हमारी बुद्धि और हमारा अनुभव।—फ्रेडरिक नीत्शे

यह शक्ति अभ्यास और बार-बार दोहराने से आती है। जब किसी घटना या बातचीत के लिए प्रतिक्रिया देना ज़रूरी हो, तो आपको खुद को पीछे हटने का अभ्यास कराना होगा। इसका मतलब यह हो सकता है कि आप खुद को किसी ऐसी जगह पर ले जाएं जहां आप अकेले हों और प्रतिक्रिया देने का कोई दबाव महसूस न करें। या इसका मतलब यह हो सकता है कि आप गुस्से वाला ईमेल लिखें लेकिन उसे न भेजें। एक-दो दिन सोचें। अचानक कोई भावना आने पर, खासकर नाराजगी होने पर, फोन न करें या किसी से बात न करें। अगर आप लोगों से जल्दी में कोई वादा कर लेते हैं, उन्हें नौकरी पर रख लेते हैं या उनके द्वारा नौकरी पर रखे जाने के लिए जल्दबाजी करते हैं, तो एक दिन रुकें और भावनाओं को शांत होने दें। जितना ज़्यादा समय आप ले सकते हैं, उतना ही बेहतर है, क्योंकि समय के साथ ही नज़रिए में बदलाव आता है।

दैनिक नियम: इसे प्रतिरोध प्रशिक्षण की तरह समझें—आप जितनी देर तक प्रतिक्रिया करने से बच सकते हैं, आपके पास वास्तविक चिंतन के लिए उतना ही अधिक मानसिक स्थान होगा, और आपका मन उतना ही मजबूत होगा। मानव स्वभाव के नियम, 1: अपनी भावनात्मक स्व पर नियंत्रण रखें—अतार्किकता का नियम

4 नवंबर

ईर्ष्या को उपलब्धि की प्रेरणा बनाएं

जो व्यक्ति हमसे अधिक सफल है, उसे चोट पहुँचाने या उससे कुछ छीनने की इच्छा रखने के बजाय, हमें स्वयं को उसके स्तर तक ऊपर उठाने की इच्छा रखनी चाहिए। इस तरह, ईर्ष्या उत्कृष्टता के लिए प्रेरणा बन जाती है। हम ऐसे लोगों के साथ रहने की कोशिश भी कर सकते हैं जो ऐसी प्रतिस्पर्धात्मक भावनाओं को जगाएँ, जो कौशल के मामले में हमसे थोड़ा आगे हों। इसे साकार करने के लिए कुछ मनोवैज्ञानिक बदलावों की आवश्यकता है। सबसे पहले, हमें यह विश्वास करना होगा कि हम स्वयं को ऊपर उठाने की क्षमता रखते हैं। सीखने और सुधार करने की अपनी समग्र क्षमताओं पर विश्वास ईर्ष्या के लिए एक शक्तिशाली औषधि का काम करेगा। दूसरे के पास जो है उसे पाने की इच्छा रखने और लाचारी में तोड़फोड़ करने के बजाय, हम स्वयं के लिए वही पाने की इच्छा महसूस करते हैं और विश्वास करते हैं कि हम ऐसा कर सकते हैं। दूसरा, हमें इसे पुष्ट करने के लिए एक मजबूत कार्य नीति विकसित करनी होगी। यदि हम मेहनती और दृढ़ हैं, तो हम लगभग किसी भी बाधा को पार कर सकते हैं और अपनी स्थिति को ऊपर उठा सकते हैं। आलसी और अनुशासनहीन लोग ईर्ष्या की भावना से अधिक ग्रस्त होते हैं।
दैनिक नियम: हम अपने मस्तिष्क में तुलना करने की प्रक्रिया को रोक नहीं सकते, इसलिए इसे किसी उत्पादक और रचनात्मक कार्य में लगाना ही सबसे अच्छा है। मानव स्वभाव के नियम,
अध्याय 10: नाजुक अहंकार से सावधान रहें—ईर्ष्या का नियम

5 नवंबर

खुद को अच्छी तरह से जानो
जो दूसरों को जानता है वह बुद्धिमान है; जो स्वयं को जानता है वह प्रबुद्ध है। —लाओ त्ज़ू

भावनात्मक स्व अज्ञानता में पनपता है। जिस क्षण आप यह जान लेते हैं कि यह कैसे काम करता है और आप पर हावी होता है, उसी क्षण यह आप पर अपनी पकड़ खो देता है और इसे वश में किया जा सकता है। इसलिए, तर्कसंगतता की ओर आपका पहला कदम हमेशा भीतर की ओर होता है। आप अपने भावनात्मक स्व को क्रियाशील अवस्था में पकड़ना चाहते हैं। इसके लिए, आपको यह विचार करना होगा कि आप तनाव में कैसे व्यवहार करते हैं। ऐसे क्षणों में कौन सी विशेष कमजोरियाँ सामने आती हैं—दूसरों को खुश करने की इच्छा, धमकाने या नियंत्रण करने की प्रवृत्ति, अविश्वास का गहरा स्तर? अपने निर्णयों पर गौर करें, विशेषकर उन निर्णयों पर जो अप्रभावी रहे हैं—क्या आप कोई पैटर्न देख सकते हैं, कोई अंतर्निहित असुरक्षा जो उन्हें प्रेरित करती है? अपनी शक्तियों का विश्लेषण करें, वह क्या है जो आपको अन्य लोगों से अलग बनाती है। इससे आपको ऐसे लक्ष्य निर्धारित करने में मदद मिलेगी जो आपके दीर्घकालिक हितों के अनुरूप हों और आपकी क्षमताओं के साथ मेल खाते हों। अपनी विशिष्टताओं को जानकर और उनका महत्व समझकर, आप समूह के पूर्वाग्रह और प्रभाव के खिंचाव का भी विरोध कर पाएंगे।
दैनिक नियम: क्या आप स्वयं को कुछ दूरी से देखकर आत्म-धोखे के कोहरे को भेद सकते हैं?
मानव स्वभाव के नियम, 1: अपनी भावनात्मक स्व पर नियंत्रण - अतार्किकता का नियम

6 नवंबर

इसके लिए कौन जिम्मेदार है?

जब भी कुछ गलत होता है, तो किसी न किसी को दोष देना मानवीय स्वभाव है। दूसरों को भी ऐसी मूर्खता में लिप्त रहने दें, जो केवल आँखों से दिखने वाली चीज़ों को ही देखते हैं। आप चीजों को अलग तरह से देखते हैं। जब कोई कार्य गलत हो जाता है—व्यापार में, राजनीति में, जीवन में—तो उसकी जड़ उस नीति में ढूंढें जिसने उसे जन्म दिया। लक्ष्य ही गलत था। इसका अर्थ है कि आपके साथ जो भी बुरा होता है, उसके लिए आप स्वयं ही काफी हद तक जिम्मेदार हैं। अधिक विवेक, बेहतर नीतियों और दूरदृष्टि से आप इस खतरे से बच सकते थे। इसलिए जब कुछ गलत हो जाए, तो अपने भीतर गहराई से देखें—भावनात्मक रूप से नहीं, खुद को दोष देने या अपराधबोध में डूबने के लिए नहीं, बल्कि यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप अपना अगला अभियान अधिक दृढ़ कदम और दूरदृष्टि के साथ शुरू करें।

दैनिक नियम: किसी भी असफलता में अपनी भूमिका को पहचानें; इसे हमेशा खोजा जा सकता है। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 12: लड़ाइयाँ हारें लेकिन युद्ध जीतें—महान रणनीति

7 नवंबर

Mitfreude का अभ्यास करें

जो सर्प हमें डंक मारता है, उसका उद्देश्य हमें चोट पहुँचाना होता है और ऐसा करते हुए वह प्रसन्न होता है; सबसे निम्नतम प्राणी दूसरों के दर्द की कल्पना कर सकता है। परन्तु दूसरों की खुशी की कल्पना करना और उसमें प्रसन्न होना सर्वोच्च प्राणियों का सर्वोच्च विशेषाधिकार है।
—फ्रेडरिक नीत्शे

दूसरों के दुख में आनंद का अनुभव करना, जिसे शैडेनफ्रायड कहते हैं, ईर्ष्या से स्पष्ट रूप से संबंधित है, जैसा कि कई अध्ययनों से सिद्ध हुआ है। जब हम किसी से ईर्ष्या करते हैं, तो उनके किसी भी तरह के दुख या परेशानी को देखकर हमें उत्तेजना, यहाँ तक कि खुशी भी महसूस होती है। लेकिन इसके विपरीत अभ्यास करना बुद्धिमानी होगी, जिसे दार्शनिक फ्रेडरिक नीत्शे ने मिटफ्रायड—यानी "दूसरों के दुख में आनंद लेना"—कहा है। इसका अर्थ है कि लोगों को उनकी अच्छी किस्मत पर केवल बधाई देने के बजाय, जो करना आसान है और आसानी से भुला दिया जाता है, आपको सहानुभूति के रूप में उनकी खुशी को सक्रिय रूप से महसूस करने का प्रयास करना चाहिए। यह कुछ हद तक अप्राकृतिक हो सकता है, क्योंकि हमारी पहली प्रवृत्ति ईर्ष्या की भावना महसूस करने की होती है, लेकिन हम खुद को यह कल्पना करने के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं कि दूसरों को उनकी खुशी या संतुष्टि का अनुभव करना कैसा लगता होगा। यह न केवल हमारे दिमाग से बुरी ईर्ष्या को दूर करता है, बल्कि एक अनोखा संबंध भी बनाता है। यदि हम मिटफ्रायड के लक्ष्य हैं, तो हम केवल शब्दों को सुनने के बजाय, अपनी अच्छी किस्मत पर दूसरे व्यक्ति की वास्तविक उत्तेजना को महसूस करते हैं, और यह हमें उनके लिए भी वैसा ही महसूस करने के लिए प्रेरित करता है। क्योंकि यह एक बहुत ही दुर्लभ घटना है, इसलिए इसमें लोगों को आपस में जोड़ने की अपार शक्ति होती है।

दैनिक नियम: दूसरों की खुशी को आत्मसात करें। ऐसा करने से, हम अपने अनुभवों के संदर्भ में इस भावना को महसूस करने की अपनी क्षमता बढ़ाते हैं। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 10: नाजुक अहंकार से सावधान रहें—ईर्ष्या का नियम

8 नवंबर

सर्वोच्च धैर्य

समय एक कृत्रिम अवधारणा है जिसे हमने स्वयं बनाया है ताकि अनंत काल और ब्रह्मांड की असीमता को अधिक सहनीय, अधिक मानवीय बनाया जा सके। चूंकि हमने समय की अवधारणा का निर्माण किया है, इसलिए हम इसे कुछ हद तक ढाल भी सकते हैं, इसके साथ खेल सकते हैं। एक बच्चे का समय लंबा और धीमा होता है, विशाल विस्तार से भरा होता है; एक वयस्क का समय भयावह रूप से तेज़ी से बीत जाता है। इसलिए, समय धारणा पर निर्भर करता है, जिसे हम जानते हैं कि जानबूझकर बदला जा सकता है। समय के ज्ञान में महारत हासिल करने के लिए यह पहली बात है जिसे समझना आवश्यक है। यदि हमारी भावनाओं के कारण उत्पन्न आंतरिक उथल-पुथल समय को तेज़ गति से चलने के लिए प्रेरित करती है, तो यह स्पष्ट है कि एक बार जब हम घटनाओं के प्रति अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित कर लेते हैं, तो समय बहुत धीमी गति से चलने लगेगा। चीजों से निपटने का यह बदला हुआ तरीका भविष्य के समय के प्रति हमारी धारणा को लंबा करता है, उन संभावनाओं को खोलता है जिन्हें भय और क्रोध बंद कर देते हैं, और हमें वह धैर्य प्रदान करता है जो समय के ज्ञान में सबसे महत्वपूर्ण है।

कभी भी जल्दबाजी न दिखाएं—जल्दबाजी करना आपके स्वयं पर और समय पर नियंत्रण की कमी को दर्शाता है। हमेशा धैर्यवान रहें, मानो आपको पता हो कि अंततः सब कुछ आपको मिल जाएगा। सही समय का जासूस बनें; समय की भावना को भांप लें, उन रुझानों को पहचानें जो आपको सत्ता तक पहुंचाएंगे। जब समय अभी अनुकूल न हो तो पीछे हटना सीखें, और जब समय आ जाए तो जोरदार प्रहार करें।

दैनिक नियम: धैर्य का अभ्यास करें। किसी भी अत्यावश्यक समस्या पर कार्रवाई करने से पहले एक दिन प्रतीक्षा करें। सत्ता के 48 नियम, नियम 35: समय की कला में महारत हासिल करें।

9 नवंबर

अपनी भव्य भावनाओं को नियंत्रित करें

अहंकार एक प्रकार की मूल ऊर्जा है जो हम सभी में मौजूद होती है। यह हमें अपनी वर्तमान स्थिति से अधिक पाने, दूसरों से मान्यता और सम्मान प्राप्त करने और किसी वृहद शक्ति से जुड़ाव महसूस करने के लिए प्रेरित करती है। समस्या ऊर्जा में नहीं है, जिसका उपयोग हमारी महत्वाकांक्षाओं को बढ़ावा देने के लिए किया जा सकता है, बल्कि उस दिशा में है जिसमें यह ऊर्जा हमें ले जाती है। आमतौर पर अहंकार हमें यह कल्पना करने पर मजबूर करता है कि हम वास्तविकता से कहीं अधिक महान और श्रेष्ठ हैं। हम इसे काल्पनिक अहंकार कह सकते हैं क्योंकि यह हमारी कल्पनाओं और हमें मिलने वाले किसी भी ध्यान से उत्पन्न विकृत धारणा पर आधारित है। काल्पनिक अहंकार आपको एक शानदार विचार से दूसरे शानदार विचार की ओर भटकाता रहेगा, आपको मिलने वाली सभी प्रशंसाओं और ध्यान की कल्पना करवाता रहेगा, लेकिन उनमें से किसी को भी साकार नहीं होने देगा। आपको इसके विपरीत करना होगा। आपको किसी एक परियोजना या समस्या पर गहराई से और पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करने की आदत डालनी होगी। आप चाहते हैं कि लक्ष्य अपेक्षाकृत सरल हो और महीनों के भीतर प्राप्त हो जाए, न कि वर्षों में। आप इसे छोटे-छोटे चरणों और लक्ष्यों में विभाजित करना चाहेंगे। यहां आपका उद्देश्य एक ऐसी अवस्था में पहुंचना है जहां आपका मन काम में इतना मग्न हो जाए कि आपको अजीब समय पर भी विचार आने लगें। यह तल्लीनता सुखद और लत लगाने वाली होनी चाहिए। यदि आप इस अवस्था में नहीं पहुंचते हैं, तो आप अनिवार्य रूप से एक साथ कई काम कर रहे होंगे और अपना ध्यान भंग कर रहे होंगे। इस पर काबू पाने के लिए काम करें। यह कोई ऐसा प्रोजेक्ट हो सकता है जिस पर आप अपनी नौकरी के अलावा काम करते हों। महत्वपूर्ण यह नहीं है कि आप कितने घंटे काम करते हैं, बल्कि यह है कि आप कितनी लगन और निरंतर प्रयास करते हैं। इससे संबंधित, आप चाहते हैं कि इस प्रोजेक्ट में वे कौशल शामिल हों जो आपके पास पहले से हैं या जिन्हें आप विकसित कर रहे हैं। आपका लक्ष्य अपने कौशल स्तर में निरंतर सुधार देखना है, जो निश्चित रूप से आपके गहन ध्यान से आएगा। आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा। यह आपको आगे बढ़ने के लिए पर्याप्त होना चाहिए।

दैनिक नियम: भविष्य में आने वाली अन्य परियोजनाओं के बारे में कल्पनाओं में न खोएं। अपनी इस अति उत्साही ऊर्जा को अपने काम में पूरी तरह से लीन होकर सही दिशा में लगाएं। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 11: अपनी सीमाएं जानें—अति उत्साह का नियम

10 नवंबर

कबीलेवाद से ऊपर उठना

कबीलेवाद की जड़ें हमारी प्रकृति के सबसे गहरे और आदिम हिस्सों में निहित हैं, लेकिन अब यह कहीं अधिक तकनीकी क्षमता से जुड़ गया है, जो इसे और भी खतरनाक बना देता है। हजारों साल पहले जिस चीज ने हमें अपने समूह को मजबूती से बांधे रखने और जीवित रहने में सक्षम बनाया था, वही आज आसानी से एक प्रजाति के रूप में हमारे विलुप्त होने का कारण बन सकती है। दुश्मन की उपस्थिति से कबीले को अपना अस्तित्व ही खतरे में लगता है। बीच का कोई रास्ता नहीं बचता। कबीलों के बीच लड़ाई कहीं अधिक तीव्र और हिंसक हो सकती है। मानव जाति का भविष्य संभवतः इस कबीलेवाद से ऊपर उठने और अपने भाग्य को सभी के भाग्य से जुड़ा हुआ देखने की हमारी क्षमता पर निर्भर करेगा। हम एक ही प्रजाति हैं, सभी एक ही मूल मनुष्य के वंशज हैं, सभी भाई-बहन हैं। हमारे मतभेद ज्यादातर एक भ्रम हैं। मतभेदों की कल्पना करना समूहों के पागलपन का हिस्सा है। हमें खुद को एक विशाल वास्तविक समूह के रूप में देखना चाहिए और इससे जुड़ाव की गहरी भावना का अनुभव करना चाहिए। हमें धमकाने वाली मानव निर्मित समस्याओं को हल करने के लिए कहीं अधिक उच्च स्तर के सहयोग और कबीले में लुप्त व्यावहारिक भावना की आवश्यकता होगी। इसका अर्थ यह नहीं है कि विविध संस्कृतियों और उनसे मिलने वाली समृद्धि का अंत हो गया है। दरअसल, रियलिटी शो समूह आंतरिक विविधता को प्रोत्साहित करता है।

दैनिक नियम: हमें इस निष्कर्ष पर पहुंचना होगा कि हम जिस प्राथमिक समूह से संबंधित हैं, वह मानव जाति है। यही हमारा अपरिहार्य भविष्य है। इसके अलावा कुछ भी प्रतिगामी और अत्यंत खतरनाक है। मानव स्वभाव के नियम, 14: समूह के नकारात्मक प्रभाव का विरोध करें—अनुरूपता का नियम

11 नवंबर

पहाड़ पर चढ़ो

हम इंसानों के लिए, जो वर्तमान क्षण में ही सिमटे रहते हैं, ऐसा लगता है जैसे हम पहाड़ की तलहटी में रह रहे हों। जो चीज़ें हमारी आँखों को सबसे ज़्यादा दिखाई देती हैं—हमारे आस-पास के लोग, आस-पास का जंगल—वे हमें वास्तविकता का एक सीमित और विकृत नज़रिया देती हैं। समय का गुज़रना पहाड़ पर धीरे-धीरे चढ़ने जैसा है। वर्तमान में महसूस की गई भावनाएँ अब उतनी तीव्र नहीं रह जातीं; हम खुद को अलग कर सकते हैं और चीज़ों को ज़्यादा स्पष्ट रूप से देख सकते हैं। समय के साथ जैसे-जैसे हम ऊपर चढ़ते हैं, वैसे-वैसे हमारे सामने और भी जानकारी जुड़ती जाती है। जो हमने तीन महीने बाद देखा था, वह उतना सटीक नहीं होता जितना कि एक साल बाद पता चलता है। हमारी प्रकृति का पशुवत हिस्सा यह है कि हम वर्तमान में जो देख और सुन सकते हैं, उससे सबसे ज़्यादा प्रभावित होते हैं—ताज़ा समाचार रिपोर्टें और रुझान, आपके आस-पास के लोगों की राय और कार्य, जो कुछ भी सबसे नाटकीय लगता है। यही कारण है कि आप उन आकर्षक योजनाओं के झांसे में आ जाते हैं जो त्वरित परिणाम और आसान धन का वादा करती हैं। यही कारण है कि आप वर्तमान परिस्थितियों पर ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया करते हैं—घटनाओं के एक या दूसरे मोड़ लेने पर ज़रूरत से ज़्यादा उत्साहित या घबरा जाते हैं। आपको घटनाओं को नियंत्रित करने वाले व्यापक रुझानों पर, उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो तुरंत दिखाई नहीं देतीं। अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों को कभी न भूलें। एक उन्नत दृष्टिकोण के साथ, आपके पास लगभग किसी भी लक्ष्य तक पहुंचने के लिए धैर्य और स्पष्टता होगी।

दैनिक नियम: वर्तमान क्षण में अपने दृष्टिकोण को विस्तृत करके समय का प्रभाव उत्पन्न करें।

मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 6: अपने परिप्रेक्ष्य को उन्नत करें—दूरदृष्टि का नियम

12 नवंबर

परंपराओं के नियमों को तोड़ें

सदियों से, और आज भी, लैंगिक भूमिकाएँ सबसे शक्तिशाली रूढ़िवादिता का प्रतिनिधित्व करती हैं। पुरुष और महिलाएँ क्या कर सकते हैं या क्या कह सकते हैं, इस पर अत्यधिक नियंत्रण रहा है, इस हद तक कि यह सामाजिक परंपराओं के बजाय जैविक अंतरों का प्रतिनिधित्व करता प्रतीत होता है। विशेष रूप से महिलाओं को अत्यधिक विनम्र और मिलनसार होने के लिए सामाजिक रूप से तैयार किया जाता है। उन पर इसका पालन करने का निरंतर दबाव रहता है और वे इसे स्वाभाविक और जैविक मान लेती हैं। इतिहास की कुछ सबसे प्रभावशाली महिलाएँ वे थीं जिन्होंने जानबूझकर इन नियमों को तोड़ा - मार्लेन डिट्रिच और जोसेफिन बेकर जैसी कलाकार, एलेनोर रूजवेल्ट जैसी राजनीतिक हस्तियाँ, कोको चैनल जैसी व्यवसायी महिलाएँ। उन्होंने अपने भीतर के छिपे हुए व्यक्तित्व को उजागर किया और पारंपरिक रूप से मर्दाना माने जाने वाले तरीकों से अभिनय करके इसे प्रदर्शित किया, लैंगिक भूमिकाओं को मिलाकर और भ्रमित करके। यहाँ तक कि जैकलीन कैनेडी ओनासिस ने भी पारंपरिक राजनीतिक पत्नी की छवि के विपरीत भूमिका निभाकर अपार शक्ति प्राप्त की। उनमें एक स्पष्ट द्वेषपूर्ण प्रवृत्ति थी। जब लोग उन्हें नाराज़ करते थे, तो वे इसे खुलेआम प्रदर्शित करती थीं। ऐसा लगता था कि उन्हें इस बात की परवाह नहीं थी कि दूसरे उनके बारे में क्या सोचते हैं। और वे अपनी सहजता के कारण सनसनी बन गईं। सामान्य तौर पर, इसे एक प्रकार का भूत-प्रेत भगाने का अनुष्ठान समझें। एक बार जब आप इन इच्छाओं और आवेगों को प्रकट कर देते हैं, तो वे अब आपके व्यक्तित्व के कोनों में छिपी नहीं रहतीं, न ही गुप्त रूप से अपना प्रभाव जमाती रहती हैं।
दैनिक नियम: अपनी परछाई को उजागर करो। अपने अंतर्मन को त्याग दो और एक सच्चे इंसान के रूप में अपनी उपस्थिति को निखारो। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 9: अपने अंधकारमय पक्ष का सामना करो—दमन का नियम

13 नवंबर

मूर्खों को सहने में कोई कसर न छोड़ें

आप हर जगह मौजूद नहीं रह सकते और न ही हर किसी से लड़ सकते हैं। आपका समय और ऊर्जा सीमित है, और आपको इन्हें बचाना सीखना होगा। थकावट और निराशा आपकी मानसिक शांति भंग कर सकती है। दुनिया मूर्खों से भरी पड़ी है—ऐसे लोग जो परिणाम पाने के लिए बेताब रहते हैं, जो हवा के रुख के साथ बदलते रहते हैं, जो सिर्फ अपने स्वार्थ के लिए काम करते हैं। आप उन्हें हर जगह पाएंगे: अनिर्णायक बॉस, उतावला सहकर्मी, और चिड़चिड़े अधीनस्थ। मूर्खों के साथ काम करते समय उनसे झगड़ा न करें। इसके बजाय, उन्हें अपने बच्चों या पालतू जानवरों की तरह समझें, जो आपके मानसिक संतुलन को प्रभावित करने के लिए पर्याप्त महत्वपूर्ण नहीं हैं। मूर्खों के सामने भी प्रसन्न रहने की क्षमता एक महत्वपूर्ण कौशल है।
दैनिक नियम: मूर्खों से भावनात्मक रूप से दूरी बनाए रखें। और जब आप मन ही मन उनकी मूर्खता पर हंस रहे हों, तो उनके किसी हानिरहित विचार को स्वीकार कर लें। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 3: घटनाओं के उथल-पुथल के बीच, अपनी सूझबूझ न खोएं—संतुलन रणनीति

14 नवंबर

संतत्व परियोजना

हम चाहे किसी भी ऐतिहासिक काल में जी रहे हों, कुछ ऐसे गुण होते हैं जिन्हें हमेशा सकारात्मक माना जाता है और जिन्हें प्रदर्शित करना आपके लिए ज़रूरी है। उदाहरण के लिए, संतत्व का आभास कभी पुराना नहीं होता। आज संतत्व का आभास सोलहवीं शताब्दी से अलग है, लेकिन सार वही है—आप अच्छे और निर्दोष माने जाने वाले गुणों का प्रतीक हैं। आधुनिक दुनिया में, इसका अर्थ है खुद को प्रगतिशील, अत्यंत सहिष्णु और खुले विचारों वाला दिखाना। आप चाहेंगे कि लोग उदारतापूर्वक दान करें और सोशल मीडिया पर उनका समर्थन करें। ईमानदारी और सच्चाई का प्रदर्शन हमेशा अच्छा रहता है। अपनी कुछ कमज़ोरियों और खामियों को सार्वजनिक रूप से स्वीकार करना भी कारगर साबित होगा। किसी कारणवश लोग विनम्रता को वास्तविक मानते हैं, भले ही लोग दिखावा कर रहे हों। कभी-कभी अपना सिर झुकाना और विनम्र दिखना सीखें। अगर कोई कठिन काम करना हो, तो दूसरों से करवाएं। आपके हाथ साफ हैं। कभी भी खुलेआम चालाक नेता बनने की कोशिश न करें—यह सिर्फ टीवी पर ही अच्छा लगता है।
दैनिक नियम: यदि लोग ज्यादातर दूसरों को उनके बाहरी रूप से आंकते हैं, तो उचित व्यक्तित्व अपनाकर इस स्थिति को नियंत्रित करना सीखें। विनम्रता, यहाँ तक कि संतत्व का भाव भी हमेशा कारगर होता है। इसमें पाखंड या श्रेष्ठता का कोई संकेत न दिखाएँ। मानव स्वभाव के नियम, 3: लोगों के मुखौटे को पहचानें—भूमिका-निभाने का नियम

15 नवंबर

उदार भावना अपनाएं

हम सभी अपने बचपन के आघातों और पीड़ाओं को अपने साथ लिए फिरते हैं। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, सामाजिक जीवन में हमें निराशाओं और अपमानों का सामना करना पड़ता है। अक्सर हम खुद को बेकार समझते हैं, जीवन की अच्छी चीजों के लायक नहीं समझते। हम सभी के मन में कभी न कभी संदेह के क्षण आते हैं। ये भावनाएँ हमारे दिमाग पर हावी होने वाले जुनूनी विचारों को जन्म दे सकती हैं। ये हमें अपनी चिंताओं और निराशाओं को संभालने के लिए अपने अनुभवों को सीमित करने पर मजबूर करती हैं। ये हमें दर्द को कम करने के लिए शराब या किसी अन्य प्रकार की लत का सहारा लेने के लिए प्रेरित करती हैं। अनजाने में ही हम जीवन के प्रति नकारात्मक और भयभीत रवैया अपना लेते हैं। यह हमारे द्वारा बनाई गई एक जेल बन जाती है। लेकिन ऐसा होना जरूरी नहीं है। हम खुद को मुक्त कर सकते हैं। यह एक चुनाव से, दुनिया को देखने के एक अलग तरीके से, दृष्टिकोण में बदलाव से आता है। यह स्वतंत्रता मूल रूप से दूसरों और खुद के प्रति उदार भावना अपनाने से आती है। लोगों को स्वीकार करके, उन्हें समझकर और यदि संभव हो तो उनके मानवीय स्वभाव के लिए उनसे प्रेम करके, हम अपने मन को जुनूनी और तुच्छ भावनाओं से मुक्त कर सकते हैं। हम लोगों के हर काम और बात पर प्रतिक्रिया देना बंद कर सकते हैं। हम कुछ दूरी बनाए रख सकते हैं और हर बात को व्यक्तिगत रूप से लेने से खुद को रोक सकते हैं। इससे मानसिक स्थान उच्चतर लक्ष्यों के लिए मुक्त हो जाता है। एक बार जब हम इस नए दृष्टिकोण की उत्साहवर्धक शक्ति का अनुभव कर लेंगे, तो हम इसे यथासंभव आगे ले जाना चाहेंगे।

दैनिक नियम: जब हम स्वयं और दूसरों के प्रति उदार भावना रखते हैं, तो वे हमारी ओर आकर्षित होते हैं और हमारी भावना से मेल खाना चाहते हैं। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 8: अपना दृष्टिकोण बदलकर अपनी परिस्थितियों को बदलें—आत्म-विनाश का नियम

16 नवंबर

अपने नकारात्मक पक्ष को एकीकृत करें

अब्राहम लिंकन बचपन से ही आत्मविश्लेषण करना पसंद करते थे, और उनके आत्म-विश्लेषण में बार-बार यह बात सामने आती थी कि उनमें दोहरी शख्सियत थी—एक तरफ उनकी महत्वाकांक्षा और लगभग क्रूरता का भाव था, और दूसरी तरफ उनकी संवेदनशीलता और कोमलता उन्हें अक्सर अवसादग्रस्त कर देती थी। उनके स्वभाव के दोनों पहलू उन्हें असहज और अजीब महसूस कराते थे। उदाहरण के लिए, अपने कठोर स्वभाव के कारण उन्हें मुक्केबाजी और रिंग में अपने प्रतिद्वंद्वी को बुरी तरह हराना बहुत पसंद था। कानून और राजनीति में उनका हास्यबोध काफी तीखा था। अपने कोमल स्वभाव के कारण उन्हें कविताएं पसंद थीं, जानवरों के प्रति उनका अपार स्नेह था, और वे किसी भी प्रकार की शारीरिक क्रूरता को देखना पसंद नहीं करते थे। अपनी सबसे खराब स्थिति में, वे गहरे दुख और मृत्यु के चिंतन में डूब जाते थे। कुल मिलाकर, उन्हें लगता था कि वे राजनीति की उथल-पुथल भरी दुनिया के लिए बहुत अधिक संवेदनशील हैं। अपने इस पहलू को नकारने के बजाय, उन्होंने इसे आम जनता, आम आदमी और औरत के प्रति असीम सहानुभूति में बदल दिया। युद्ध में हुई जानमाल की हानि से दुखी होकर, उन्होंने इसे जल्द से जल्द समाप्त करने के लिए हर संभव प्रयास किया। उन्होंने दक्षिण पर बुराई थोपने की बजाय, उसकी दुर्दशा के प्रति सहानुभूति दिखाई और प्रतिशोध रहित शांति की योजना बनाई। उन्होंने अपने बारे में हास्यबोध भी विकसित किया और अपनी कुरूपता, तीखी आवाज़ और गंभीर स्वभाव पर अक्सर चुटकुले सुनाते रहे। इन विरोधाभासी गुणों को अपने सार्वजनिक व्यक्तित्व में समाहित करके उन्होंने असाधारण प्रामाणिकता का आभास कराया। लोग उनसे इस तरह जुड़ पाए जैसा पहले किसी राजनीतिक नेता में नहीं देखा गया था।

दैनिक नियम: आपका लक्ष्य न केवल अपने नकारात्मक पक्ष को पूरी तरह स्वीकार करना होना चाहिए, बल्कि उसे अपने वर्तमान व्यक्तित्व में समाहित करने की इच्छा भी होनी चाहिए। ऐसा करने से आप एक अधिक संपूर्ण इंसान बनेंगे और आपके अंदर एक ऐसी प्रामाणिकता झलकेगी जो लोगों को आपकी ओर आकर्षित करेगी। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 9: अपने नकारात्मक पक्ष का सामना करें—दमन का नियम

17 नवंबर

कल्पना और वास्तविकता में संतुलन बनाएँ

आपका प्रोजेक्ट एक विचार से शुरू होता है, और जैसे-जैसे आप इस विचार को निखारने की कोशिश करते हैं, आप अपनी कल्पना को उड़ान भरने देते हैं, विभिन्न संभावनाओं के लिए खुले रहते हैं। एक समय ऐसा आता है जब आप योजना बनाने के चरण से क्रियान्वयन के चरण में प्रवेश करते हैं। अब आपको उन लोगों से सक्रिय रूप से प्रतिक्रिया और आलोचना प्राप्त करनी चाहिए जिनका आप सम्मान करते हैं या जो आपके स्वाभाविक श्रोता हैं। आप अपनी योजना में खामियों और कमियों के बारे में सुनना चाहते हैं, क्योंकि यही आपके कौशल को सुधारने का एकमात्र तरीका है। यदि प्रोजेक्ट आपके द्वारा कल्पना किए गए परिणाम देने में विफल रहता है, या समस्या का समाधान नहीं होता है, तो इसे सीखने का सबसे अच्छा तरीका मानें। अपनी गलतियों का गहराई से विश्लेषण करें, जितना हो सके उतना कठोर रहें। एक बार जब आपको प्रतिक्रिया मिल जाती है और आप परिणामों का विश्लेषण कर लेते हैं, तो आप इस प्रोजेक्ट पर वापस लौटते हैं या एक नया प्रोजेक्ट शुरू करते हैं, अपनी कल्पना को फिर से उड़ान भरने देते हैं लेकिन अनुभव से आपने जो सीखा है उसे शामिल करते हैं। आप इस प्रक्रिया को लगातार दोहराते रहते हैं, और उत्साह के साथ देखते हैं कि ऐसा करने से आप कैसे सुधार कर रहे हैं। यदि आप कल्पना के चरण में बहुत अधिक समय बिताते हैं, तो आपकी रचना भव्य और वास्तविकता से अलग हो जाएगी। यदि आप केवल दूसरों की प्रतिक्रियाओं को सुनते हैं और अपने काम को पूरी तरह से दूसरों की बातों या अपेक्षाओं का प्रतिबिंब बनाने का प्रयास करते हैं, तो आपका काम पारंपरिक और नीरस होगा। वास्तविकता (प्रतिक्रिया) और अपनी कल्पना के बीच निरंतर संवाद बनाए रखकर, आप व्यावहारिक और प्रभावशाली रचना कर सकते हैं।
दैनिक नियम: अपनी कल्पना और लोगों की प्रतिक्रिया के बीच निरंतर तालमेल बिठाकर, आप जो कुछ भी बनाएंगे वह अद्वितीय होने के साथ-साथ आपके दर्शकों से भी जुड़ा होगा—एक आदर्श मिश्रण। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 11: अपनी सीमाओं को जानें—महानता का नियम

18 नवंबर

बाहरी रूप से ध्यान केंद्रित करें

हम मनुष्य स्वभाव से आत्मकेंद्रित होते हैं और अपना अधिकांश समय अपनी भावनाओं, अपने घावों और अपनी कल्पनाओं में लीन होकर व्यतीत करते हैं। आप इस प्रवृत्ति को यथासंभव उलटने की आदत विकसित करना चाहते हैं। आप इसे तीन तरीकों से कर सकते हैं। पहला, आप अपने सुनने के कौशल को निखारें, दूसरों के शब्दों और हाव-भाव को ध्यान से सुनें। आप लोगों की बातों के पीछे छिपे अर्थ को समझने का अभ्यास करें। आप उनके मिजाज और उनकी जरूरतों को समझें और उनकी कमी को महसूस करें। आप लोगों की मुस्कान और प्रशंसा भरी निगाहों को वास्तविकता न मानें, बल्कि उनके भीतर छिपे तनाव या आकर्षण को समझें। दूसरा, आप लोगों का सम्मान अर्जित करने के लिए खुद को समर्पित करें। आप इसे अपना अधिकार न समझें; आपका ध्यान अपनी भावनाओं और लोगों के आपके पद और महानता के कारण आपके प्रति ऋणी होने पर नहीं होना चाहिए (आत्म-केंद्रित होना)। आप उनकी व्यक्तिगत जरूरतों का सम्मान करके और यह सिद्ध करके कि आप व्यापक हित के लिए काम कर रहे हैं, उनका सम्मान अर्जित करें। तीसरा, आप नेतृत्व को एक बड़ी जिम्मेदारी मानें, समूह का कल्याण आपके हर निर्णय पर निर्भर करता है। आपको ध्यान आकर्षित करने की नहीं, बल्कि अधिक से अधिक लोगों के लिए सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने की प्रेरणा मिलती है। आप अपने काम में पूरी तरह से लीन हो जाते हैं, अपने अहंकार में नहीं। आप समूह के साथ एक गहरा और भावनात्मक जुड़ाव महसूस करते हैं, और अपना और उनका भविष्य आपस में गहराई से जुड़ा हुआ मानते हैं।
दैनिक नियम: यदि आप ऐसा रवैया अपनाते हैं, तो लोग इसे महसूस करेंगे और आपकी ओर आकर्षित होंगे, क्योंकि ऐसा व्यक्ति मिलना दुर्लभ है जो लोगों के मिजाज के प्रति इतना संवेदनशील हो और परिणामों पर इतना केंद्रित हो। मानव स्वभाव के नियम, 15: उन्हें आपका अनुसरण करने के लिए प्रेरित करें—अस्थिरता का नियम

19 नवंबर

तकदीर

प्रत्येक व्यक्ति का सच्चा स्वरूप उसका मन है। इसलिए जानो कि तुम एक ईश्वर हो। क्योंकि ईश्वर वह है जो गतिमान है, जो महसूस करता है, जो याद रखता है, जो भविष्य की ओर देखता है, जो अपने शरीर पर शासन करता है, उसका मार्गदर्शन करता है और उसे दिशा देता है, ठीक उसी प्रकार जैसे वह परम ईश्वर ब्रह्मांड का संचालन करता है। और जिस प्रकार यह शाश्वत ईश्वर ब्रह्मांड को नियंत्रित करता है, जो आंशिक रूप से नश्वर है, उसी प्रकार तुम्हारी शाश्वत आत्मा तुम्हारे नश्वर शरीर का संचालन करती है। —सिसरो

प्राचीन काल में, सिकंदर महान और जूलियस सीज़र जैसे कई महान नेताओं का मानना था कि वे देवताओं के वंशज हैं और उनमें दिव्यता का अंश है। इस तरह के आत्मविश्वास ने उनमें उच्च स्तर का भरोसा पैदा किया, जिसे देखकर दूसरे भी प्रेरित हुए और उसे पहचाने। यह एक ऐसी भविष्यवाणी बन गई जिसने स्वयं को सच साबित कर दिया। आपको ऐसे बड़े-बड़े विचारों में डूबने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन यह महसूस करना कि आप किसी महान या महत्वपूर्ण कार्य के लिए बने हैं, आपको विरोध या प्रतिरोध का सामना करने में एक हद तक दृढ़ता प्रदान करेगा। आप ऐसे क्षणों से उत्पन्न होने वाले संदेहों को अपने भीतर नहीं समाहित करेंगे। आपमें उद्यमशीलता की भावना होगी। आप लगातार नई-नई चीजें आजमाते रहेंगे, जोखिम भी उठाएंगे, असफलताओं से उबरने की अपनी क्षमता पर विश्वास रखेंगे और सफलता के लिए खुद को नियत महसूस करेंगे।

दैनिक नियम: आप महान कार्य करने के लिए ही बने हैं, और ऐसा सोचकर आप एक ऐसी प्रक्रिया को जन्म देंगे जो स्वयं ही आपकी आकांक्षाओं को पूरा करेगी। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 8: अपना दृष्टिकोण बदलकर अपनी परिस्थितियों को बदलें—स्वयं-विनाश का नियम

20 नवंबर

ध्यान केंद्रित करें और प्राथमिकता निर्धारित करें
समय के सिवा वास्तव में कुछ भी हमारा नहीं है, और समय तो उसके पास भी है जिसके पास और कुछ नहीं। अपने बहुमूल्य जीवन को यांत्रिक कार्यों में या अनावश्यक महत्वपूर्ण कार्यों में बर्बाद करना उतना ही दुर्भाग्यपूर्ण है। —बाल्टासर ग्रेशियन

कुछ गतिविधियाँ समय की बर्बादी होती हैं। कुछ नीच स्वभाव के लोग आपको नीचे गिरा सकते हैं, इसलिए उनसे दूर रहें। अपने दीर्घकालिक और अल्पकालिक लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित रखें और एकाग्रचित्त रहें। रचनात्मक रूप से खोजबीन और घूमने-फिरने की स्वतंत्रता का लाभ उठाएं, लेकिन हमेशा किसी उद्देश्य के साथ।
दैनिक नियम: अंतहीन विकर्षणों से भरी दुनिया में, आपको ध्यान केंद्रित करना और प्राथमिकता तय करना होगा। मानव स्वभाव के नियम, 15: उन्हें आपका अनुसरण करने के लिए प्रेरित करें —अस्थिरता का नियम

21 नवंबर

अपने आस-पास की चीज़ों से जुड़ें

जीवन छोटा है और हमारे पास सीमित ऊर्जा है। अपनी लालसाओं के वश में आकर हम व्यर्थ की खोजों और बदलावों में बहुत समय बर्बाद कर देते हैं। सामान्य तौर पर, बेहतर की निरंतर प्रतीक्षा और आशा न करें, बल्कि जो आपके पास है उसका भरपूर लाभ उठाएं। वास्तविकता आपको पुकार रही है। दूर की चीजों के बजाय निकटतम चीजों पर ध्यान केंद्रित करने से एक अलग ही अनुभूति होती है। अपने आस-पास के लोगों से आप हमेशा गहरे स्तर पर जुड़ सकते हैं। जिन लोगों से आप मिलते हैं, उनके बारे में बहुत कुछ ऐसा है जो आप कभी नहीं जान पाएंगे, और यही आपके लिए अनंत आकर्षण का स्रोत हो सकता है। आप अपने परिवेश से और अधिक गहराई से जुड़ सकते हैं। जिस स्थान पर आप रहते हैं, उसका एक गहरा इतिहास है जिसमें आप डूब सकते हैं। अपने परिवेश को बेहतर ढंग से जानने से आपको शक्ति के अनेक अवसर प्राप्त होंगे। जहाँ तक आपकी बात है, आपके भीतर भी ऐसे रहस्यमय कोने हैं जिन्हें आप कभी पूरी तरह से नहीं समझ सकते। स्वयं को बेहतर ढंग से जानने के प्रयास में, आप अपने स्वभाव के गुलाम बनने के बजाय उस पर नियंत्रण पा सकते हैं। और आपके काम में सुधार और नवाचार की अनंत संभावनाएं हैं, कल्पना के लिए अनंत चुनौतियां हैं। ये वे चीजें हैं जो आपके सबसे करीब हैं और आपकी वास्तविक दुनिया का निर्माण करती हैं, न कि आभासी दुनिया का।

दैनिक नियम: अंततः आपको वास्तव में जिस चीज़ की कामना करनी चाहिए, वह है वास्तविकता से गहरा संबंध, जो आपको शांति, एकाग्रता और उन चीजों को बदलने की व्यावहारिक शक्ति प्रदान करेगा जिन्हें बदलना संभव है। मानव स्वभाव के नियम, 5: इच्छा का एक मायावी लक्ष्य बनें—लालच का नियम

22 नवंबर

आपके साथ जो भी हो, उसे स्वीकार करें।
किसी व्यक्ति के जीवन में घटी रोचक घटनाओं के बारे में सुनकर, बहुत से लोग चाहेंगे कि उनके जीवन में भी ऐसी ही घटनाएँ घटी हों, यह पूरी तरह से भूलकर कि उन्हें वास्तव में उस मानसिक क्षमता से ईर्ष्या करनी चाहिए जिसने उन घटनाओं को वह महत्व दिया है जो वर्णन करते समय उन्हें प्राप्त होता है। —आर्थर शोपेनहावर

1928 तक अभिनेत्री जोन क्रॉफर्ड का हॉलीवुड में करियर काफी सफल रहा था, लेकिन उन्हें मिलने वाली सीमित भूमिकाओं से वे काफी निराश थीं। उन्होंने देखा कि उनसे कम प्रतिभाशाली अभिनेत्रियाँ उनसे आगे निकल रही थीं। शायद समस्या यह थी कि उनमें आत्मविश्वास की कमी थी। उन्होंने एमजीएम स्टूडियो के सबसे शक्तिशाली प्रोडक्शन प्रमुखों में से एक, इरविंग थालबर्ग से अपनी राय रखने का फैसला किया। उन्हें इस बात का जरा भी अंदाजा नहीं था कि थालबर्ग इसे गुस्ताखी समझेंगे और स्वभाव से प्रतिशोधी थे। इसलिए उन्होंने उन्हें एक वेस्टर्न फिल्म में काम दिया, यह जानते हुए कि वह ऐसा बिल्कुल नहीं चाहती थीं और कई अभिनेत्रियों के लिए ऐसा करियर एक तरह से करियर का अंत होता है। जोन ने सबक सीख लिया था और अपने भाग्य को स्वीकार करने का फैसला किया। उन्होंने इस शैली से खुद को प्यार करना सिखाया। वह एक कुशल घुड़सवार बन गईं। उन्होंने पुराने पश्चिमी इतिहास के बारे में पढ़ा और उसके लोककथाओं से मोहित हो गईं। अगर आगे बढ़ने के लिए यही करना पड़ता था, तो उन्होंने वेस्टर्न फिल्मों की मुख्य अभिनेत्री बनने का फैसला किया। कम से कम इससे उनके अभिनय कौशल में तो निखार आएगा। काम के प्रति उनका यही नजरिया रहा और हॉलीवुड में अभिनेत्रियों को जिन चुनौतियों का सामना करना पड़ता था, जहां करियर आमतौर पर बहुत छोटा होता था, उनके प्रति भी उनका यही नजरिया बना रहा। हर असफलता उनके लिए आगे बढ़ने और विकसित होने का एक अवसर थी।
दैनिक नियम: सभी बाधाओं को सीखने के अनुभवों के रूप में, मजबूत बनने के साधनों के रूप में स्वीकार करें। मानव स्वभाव के नियम, 8: अपना दृष्टिकोण बदलकर अपनी परिस्थितियों को बदलें—आत्म-विनाश का नियम

23 नवंबर

मानव महानता की प्रशंसा करें

प्रशंसा ईर्ष्या का बिलकुल विपरीत है—हम लोगों की उपलब्धियों को स्वीकार करते हैं, उनका जश्न मनाते हैं, बिना किसी असुरक्षा की भावना के। हम कला, विज्ञान या व्यवसाय में उनकी श्रेष्ठता को स्वीकार करते हैं, बिना इससे दुखी हुए। लेकिन बात इससे भी आगे जाती है। किसी की महानता को पहचानकर, हम अपनी प्रजाति की सर्वोच्च क्षमता का जश्न मनाते हैं। हम मानवीय स्वभाव के सर्वोत्तम पहलू के साथ प्रसन्नता का अनुभव करते हैं। हम किसी भी महान मानवीय उपलब्धि से मिलने वाले गर्व को साझा करते हैं। ऐसी प्रशंसा हमें हमारे रोजमर्रा के जीवन की तुच्छता से ऊपर उठाती है और मन को शांत करती है।

दैनिक नियम: हालांकि बिना किसी ईर्ष्या के मृत लोगों की प्रशंसा करना आसान है, फिर भी अपने आदर्शों की सूची में कम से कम एक जीवित व्यक्ति को शामिल करने का प्रयास करें। यदि हम युवा हैं, तो प्रशंसा के ऐसे पात्र अनुकरण के लिए आदर्श भी बन सकते हैं। मानव स्वभाव के नियम, 10: नाजुक अहंकार से सावधान रहें - ईर्ष्या का नियम

24 नवंबर

समूह के सकारात्मक प्रभाव का लाभ उठाएं।

किसी समूह की वास्तविकता इस प्रकार है: इसका उद्देश्य कार्यों को पूरा करना, नई चीज़ें बनाना और समस्याओं का समाधान करना होता है। इसके पास कुछ संसाधन होते हैं जिनका यह उपयोग कर सकता है—इसके सदस्यों का श्रम और क्षमता, इसका वित्त। यह एक विशेष वातावरण में कार्य करता है जो लगभग हमेशा ही अत्यधिक प्रतिस्पर्धी और निरंतर परिवर्तनशील होता है। एक स्वस्थ समूह का प्राथमिक ध्यान कार्य पर, अपने संसाधनों का अधिकतम उपयोग करने पर और सभी अपरिहार्य परिवर्तनों के अनुकूल ढलने पर केंद्रित होता है। अंतहीन राजनीतिक दांव-पेच में समय बर्बाद न करते हुए, ऐसा समूह निष्क्रिय समूह की तुलना में दस गुना अधिक कार्य संपन्न कर सकता है। यह मानवीय स्वभाव की सर्वोत्तम विशेषताओं को सामने लाता है—लोगों की सहानुभूति, दूसरों के साथ उच्च स्तर पर काम करने की उनकी क्षमता।
हम व्यक्तियों के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करना पसंद करते हैं, और यह सोचते हैं कि शायद कोई चिकित्सक उनकी समस्याओं को कैसे हल कर सकता है। लेकिन हम इस बात पर ध्यान नहीं देते कि एक अव्यवस्थित समूह में रहने से व्यक्ति वास्तव में अस्थिर और मानसिक रूप से विक्षिप्त हो सकता है। इसका विपरीत भी सच है: एक उच्च-कार्यशील समूह में भाग लेकर हम स्वयं को स्वस्थ और संपूर्ण बना सकते हैं। ऐसे अनुभव यादगार और जीवन बदलने वाले होते हैं। हमें अपनी क्षमताओं पर भरोसा होता है, जिसे ऐसा समूह प्रोत्साहित करता है। हम वास्तविकता से जुड़ाव महसूस करते हैं। हम समूह के सकारात्मक प्रभाव में आ जाते हैं, और अपने सामाजिक स्वभाव को उस उच्च स्तर पर महसूस करते हैं जिसके लिए वह बना है। हम उन लोगों से जुड़ाव महसूस करने से ऊर्जा का संचार करते हैं जो समान उत्साह और लगन के साथ काम कर रहे हैं।
दैनिक नियम: आपको यह अच्छी तरह समझना होगा कि समूह आपके चिंतन और भावनाओं पर क्या प्रभाव डालते हैं। इस जागरूकता के साथ, आप उन समूहों से जुड़ सकते हैं जो आपको सकारात्मक दिशा में ले जाते हैं। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 14: समूह के नकारात्मक प्रभाव का विरोध करें—अनुरूपता का नियम

25 नवंबर

आत्म-प्रेम को सहानुभूति में बदलें

हम सोचते हैं कि हम अपने संपर्क में आने वाले लोगों को अच्छी तरह समझते हैं। जीवन कठिन हो सकता है और हमारे पास करने के लिए बहुत सारे काम होते हैं। हम आलसी होते हैं और पहले से बनी-बनाई राय पर भरोसा करना पसंद करते हैं। लेकिन वास्तव में यह जीवन और मृत्यु का मामला है और हमारी सफलता इन कौशलों के विकास पर निर्भर करती है। हम बस इस बात से अनजान हैं क्योंकि हम अपने जीवन की समस्याओं और लोगों के मिजाज और इरादों को लगातार गलत समझने के बीच संबंध नहीं देख पाते, और इससे होने वाले अनगिनत अवसरों के नुकसान को भी नहीं समझ पाते। इसलिए, पहला कदम सबसे महत्वपूर्ण है: यह महसूस करना कि आपके पास एक अद्भुत सामाजिक कौशल है जिसे आप विकसित नहीं कर रहे हैं - सहानुभूति। इसे समझने का सबसे अच्छा तरीका है इसे आजमाना। अपने मन ही मन लगातार चलने वाले विचारों को रोकें और लोगों पर गहराई से ध्यान दें। व्यक्तियों और समूह के बदलते मिजाज को समझें। प्रत्येक व्यक्ति की विशेष मानसिकता और उन्हें प्रेरित करने वाली बातों को समझने की कोशिश करें। उनके नजरिए से देखने की कोशिश करें, उनकी दुनिया और मूल्यों को समझें। आप अचानक गैर-मौखिक व्यवहार की एक पूरी दुनिया से अवगत हो जाएंगे जिसके बारे में आप पहले कभी नहीं जानते थे, मानो आपकी आंखें अचानक पराबैंगनी प्रकाश देख पा रही हों। एक बार जब आप इस शक्ति को महसूस कर लेंगे, तो आप इसके महत्व को समझेंगे और सामाजिक संभावनाओं के प्रति जागृत हो जाएंगे।

दैनिक नियम: हम सभी आत्ममुग्ध हैं, कुछ में यह प्रवृत्ति दूसरों की तुलना में अधिक गहरी होती है। हमारे जीवन का उद्देश्य इस आत्म-प्रेम को स्वीकार करना और अपनी संवेदनशीलता को अंतर्मुखी होने के बजाय बहिर्मुखी, दूसरों की ओर मोड़ना सीखना है। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 2: आत्म-प्रेम को सहानुभूति में बदलना—आत्ममुग्धता का नियम

26 नवंबर

पुष्टिकरण पूर्वाग्रह
उत्कृष्ट बुद्धि की कसौटी यह है कि एक ही समय में दो विरोधी विचारों को ध्यान में रखते हुए भी कार्य करने की क्षमता बनी रहे। - एफ. स्कॉट फिट्जगेराल्ड

किसी विचार को मानने और खुद को यह यकीन दिलाने के लिए कि हम उस तक तर्कसंगत रूप से पहुंचे हैं, हम अपने दृष्टिकोण का समर्थन करने वाले सबूतों की तलाश करते हैं। इससे अधिक वस्तुनिष्ठ या वैज्ञानिक और क्या हो सकता है? लेकिन सुख के सिद्धांत और उसके अवचेतन प्रभाव के कारण, हम ऐसे सबूत ढूंढ लेते हैं जो हमारी इच्छित बात की पुष्टि करते हैं। इसे पुष्टिकरण पूर्वाग्रह कहा जाता है। दुनिया में पुष्टिकरण पूर्वाग्रह की जांच करते समय, उन सिद्धांतों पर गौर करें जो सच होने के लिए थोड़े अधिक ही अच्छे लगते हैं। उन्हें साबित करने के लिए आंकड़े और अध्ययन प्रस्तुत किए जाते हैं; एक बार जब आप अपने तर्क की सत्यता के प्रति आश्वस्त हो जाते हैं, तो इन्हें ढूंढना बहुत मुश्किल नहीं होता। इंटरनेट पर, किसी भी तर्क के दोनों पक्षों का समर्थन करने वाले अध्ययन आसानी से मिल जाते हैं। सामान्य तौर पर, आपको कभी भी लोगों के विचारों की वैधता को केवल इसलिए स्वीकार नहीं करना चाहिए क्योंकि उन्होंने "सबूत" प्रस्तुत किए हैं। इसके बजाय, सबूतों की निष्पक्ष रूप से जांच करें, जितना संभव हो उतना संदेह के साथ।
दैनिक नियम: आपकी पहली प्रवृत्ति हमेशा उन सबूतों को खोजने की होनी चाहिए जो आपके और दूसरों के सबसे प्रिय विश्वासों को गलत साबित करते हों। यही सच्चा विज्ञान है। मानव स्वभाव के नियम, 1: अपनी भावनात्मक स्व पर नियंत्रण रखें—अतार्किकता का नियम

27 नवंबर

मान लीजिए कि आप अपने आस-पास के लोगों को गलत समझ रहे हैं।

आपके सामने सबसे बड़ा खतरा यह है कि आप यह मान लेते हैं कि आप लोगों को अच्छी तरह समझते हैं और उन्हें तुरंत परख कर वर्गीकृत कर सकते हैं। इसके बजाय, आपको यह मानकर चलना होगा कि आप अज्ञानी हैं और आपके अंदर कुछ स्वाभाविक पूर्वाग्रह हैं जो आपको लोगों के बारे में गलत राय बनाने के लिए प्रेरित करते हैं। आपके आस-पास के लोग अपने उद्देश्यों के अनुरूप एक मुखौटा पहनते हैं। आप उस मुखौटे को वास्तविकता समझ लेते हैं। जल्दबाजी में राय बनाने की अपनी प्रवृत्ति को छोड़ दें। लोगों को एक नए नजरिए से देखने के लिए अपना मन खोलें। यह न मानें कि आप उनके जैसे हैं या वे आपके मूल्यों को साझा करते हैं। आपसे मिलने वाला प्रत्येक व्यक्ति एक अनछुए देश की तरह है, जिसकी अपनी एक विशेष मनोवैज्ञानिक संरचना है जिसे आपको ध्यानपूर्वक समझना होगा। आप जो कुछ भी खोजेंगे उससे आश्चर्यचकित होने के लिए पूरी तरह तैयार हैं।

दैनिक नियम: यह लचीला, खुला दृष्टिकोण रचनात्मक ऊर्जा के समान है—अधिक संभावनाओं और विकल्पों पर विचार करने की तत्परता। वास्तव में, अपनी सहानुभूति विकसित करने से आपकी रचनात्मक क्षमता में भी सुधार होगा। मानव स्वभाव के नियम, 2: आत्म-प्रेम को सहानुभूति में बदलना—आत्ममुग्धता का नियम

28 नवंबर

अतीत को जीवंत बनाइए

हम इन सब बातों से अनभिज्ञ हैं, लेकिन वर्तमान में हम मानव चिंतन और मनोविज्ञान में हुए सभी संचित परिवर्तनों के मिश्रित रूप हैं। अतीत को मृत मानकर हम केवल अपने अस्तित्व को नकार रहे हैं। हम जड़विहीन और बर्बर बन जाते हैं, अपनी प्रकृति से कट जाते हैं। आपको इतिहास के साथ अपने संबंध को पूरी तरह से बदलना होगा, उसे अपने भीतर पुनर्जीवित करना होगा। शुरुआत अतीत के किसी ऐसे युग से करें, जो आपको किसी भी कारण से विशेष रूप से आकर्षित करता हो। उन समयों की भावना को पुनर्जीवित करने का प्रयास करें, जिनके बारे में आप पढ़ रहे हैं, अपनी सक्रिय कल्पना का उपयोग करके उनके व्यक्तिगत अनुभवों को आत्मसात करने का प्रयास करें। दुनिया को उनकी नज़रों से देखें। पिछले सौ वर्षों में लिखी गई उत्कृष्ट पुस्तकों का उपयोग करें ताकि आप विशिष्ट कालों के दैनिक जीवन को समझ सकें (उदाहरण के लिए, लियोनेल कैसन की 'एवरीडे लाइफ इन एन्शिएंट रोम' या जोहान हुइज़िंगा की 'द वेनिंग ऑफ द मिडिल एजेस')। उस समय के साहित्य में आप प्रचलित भावना को पहचान सकते हैं। एफ. स्कॉट फिट्ज़गेराल्ड के उपन्यास आपको जैज़ युग से किसी भी विद्वतापूर्ण पुस्तक की तुलना में कहीं अधिक जीवंत रूप से जोड़ेंगे। दूसरों को आंकने या उपदेश देने की प्रवृत्ति को त्याग दें।

दैनिक नियम: लोग अपने वर्तमान क्षण को एक ऐसे संदर्भ में जी रहे थे जो उनके लिए अर्थपूर्ण था। आपको इसे भीतर से बाहर तक समझना होगा। मानव स्वभाव के नियम, 17: ऐतिहासिक क्षण को पकड़ें—पीढ़ीगत अदूरदृष्टि का नियम

29 नवंबर

सवार और घोड़ा

प्राचीन यूनानियों के पास एक उपयुक्त उपमा थी: सवार और घोड़ा। घोड़ा हमारी भावनात्मक प्रकृति है जो हमें निरंतर गतिमान रहने के लिए प्रेरित करती है। इस घोड़े में अपार ऊर्जा और शक्ति होती है, लेकिन सवार के बिना इसे नियंत्रित नहीं किया जा सकता; यह बेकाबू हो जाता है, शिकारियों का शिकार बन जाता है और लगातार मुसीबतों की ओर बढ़ता रहता है। सवार हमारा चिंतनशील मन है। प्रशिक्षण और अभ्यास के माध्यम से, यह लगाम थामे घोड़े का मार्गदर्शन करता है, इस शक्तिशाली पशु ऊर्जा को किसी उत्पादक कार्य में परिवर्तित करता है। एक के बिना दूसरा व्यर्थ है। सवार के बिना कोई निर्देशित गति या उद्देश्य नहीं। घोड़े के बिना कोई ऊर्जा नहीं, कोई शक्ति नहीं। अधिकांश लोगों में घोड़ा हावी रहता है और सवार कमजोर होता है। कुछ लोगों में सवार बहुत मजबूत होता है, लगाम बहुत कसकर पकड़े रहता है और कभी-कभी जानवर को सरपट दौड़ने देने से डरता है। घोड़े और सवार को मिलकर काम करना चाहिए। इसका अर्थ है कि हम अपने कार्यों पर पहले से विचार करें; कोई भी निर्णय लेने से पहले हम उस स्थिति पर यथासंभव विचार करें। लेकिन एक बार जब हम तय कर लेते हैं कि क्या करना है, तो हम लगाम ढीली कर देते हैं और साहस और साहसिक भावना के साथ कार्य में जुट जाते हैं। इस ऊर्जा के गुलाम बनने के बजाय, हम इसे सही दिशा में लगाते हैं। यही तर्कसंगतता का सार है। इस आदर्श को व्यवहार में उतारने के लिए, संशय (सवार) और जिज्ञासा (घोड़ा) के बीच एक आदर्श संतुलन बनाए रखने का प्रयास करें। इस स्थिति में आप अपने और दूसरों के उत्साह के प्रति संशयी रहते हैं। आप लोगों के स्पष्टीकरणों और उनके द्वारा दिए गए "सबूतों" को बिना सोचे-समझे स्वीकार नहीं करते। आप उनके कार्यों के परिणामों को देखते हैं, न कि उनके इरादों के बारे में उनके कथनों को। लेकिन यदि आप इसे बहुत अधिक अपना लेते हैं, तो आपका मन नए विचारों, रोमांचक अटकलों और स्वयं जिज्ञासा से ही दूर हो जाएगा। आप अपने बचपन की उस लचीली मानसिकता को बनाए रखना चाहते हैं, जो हर चीज में रुचि रखती थी, साथ ही साथ सभी विचारों और मान्यताओं को स्वयं सत्यापित और परखने की दृढ़ आवश्यकता को भी बनाए रखना चाहते हैं। ये दोनों साथ-साथ चल सकते हैं। यह एक ऐसा संतुलन है जो सभी प्रतिभाशाली व्यक्तियों में पाया जाता है।

दैनिक नियम: हम भावनाओं को सोच से अलग नहीं कर सकते। ये दोनों पूरी तरह से आपस में जुड़े हुए हैं। लेकिन एक प्रमुख कारक अवश्य ही होता है; कुछ लोग दूसरों की तुलना में भावनाओं से अधिक स्पष्ट रूप से प्रभावित होते हैं। अपनी भावनाओं के बहकावे में आने के बजाय उन्हें सही दिशा देना सीखें। मानव स्वभाव के नियम, 1: अपनी भावनात्मक स्व पर नियंत्रण रखें—अतार्किकता का नियम

30 नवंबर

उद्देश्य की भावना के साथ आगे बढ़ें

सैन्य इतिहास में, हम दो प्रकार की सेनाओं की पहचान कर सकते हैं—एक वो जो किसी उद्देश्य या विचार के लिए लड़ती हैं, और दूसरी वो जो मुख्य रूप से पैसे के लिए, एक नौकरी के हिस्से के रूप में लड़ती हैं। जो सेनाएँ किसी उद्देश्य के लिए युद्ध में जाती हैं, वे अधिक जोश के साथ लड़ती हैं। वे अपना व्यक्तिगत भाग्य उस उद्देश्य और राष्ट्र के भाग्य से जोड़ लेती हैं। वे उस उद्देश्य के लिए युद्ध में मरने के लिए अधिक तत्पर रहती हैं। सेना में जो कम उत्साही होते हैं, वे सामूहिक भावना में बह जाते हैं। सेनापति अपने सैनिकों से अधिक अपेक्षाएँ रख सकता है। बटालियनें अधिक एकजुट होती हैं, और विभिन्न बटालियन नेता अधिक रचनात्मक होते हैं। किसी उद्देश्य के लिए लड़ना एक शक्ति गुणक कहलाता है—उद्देश्य से जितना अधिक जुड़ाव होता है, मनोबल उतना ही अधिक होता है, जो अधिक शक्ति में तब्दील होता है। ऐसी सेना अक्सर एक बड़ी लेकिन कम प्रेरित सेना को हरा सकती है। हम आपके जीवन के बारे में भी कुछ ऐसा ही कह सकते हैं: उच्च उद्देश्य की भावना के साथ कार्य करना एक शक्ति गुणक है। आपके सभी निर्णयों और कार्यों में अधिक शक्ति होती है क्योंकि वे एक केंद्रीय विचार और उद्देश्य द्वारा निर्देशित होते हैं। आपके चरित्र के कई पहलू इस उद्देश्य में समाहित हो जाते हैं, जिससे आपको अधिक निरंतर ऊर्जा मिलती है। आपका दृढ़ संकल्प और विपरीत परिस्थितियों से उबरने की क्षमता आपको अटूट गति प्रदान करती है। आप स्वयं से और अधिक अपेक्षा कर सकते हैं।
दैनिक नियम: ऐसी दुनिया में जहाँ बहुत से लोग भटक रहे हैं, उद्देश्य की भावना रखने वाले लोग आसानी से बाकियों से आगे निकल जाते हैं और इसी वजह से सबका ध्यान आकर्षित करते हैं। अपना उद्देश्य खोजें और उससे जितना हो सके उतना गहरा संबंध बनाकर उसे और भी मजबूत करें। मानव स्वभाव के नियम, अध्याय 13: उद्देश्य की भावना के साथ आगे बढ़ें—उद्देश्यहीनता का नियम

दिसंबर

ब्रह्मांडीय उदात्तता

मन की क्षमताओं को उसकी चरम सीमाओं तक विस्तारित करना

आपके दैनिक विचारों की प्रकृति से आपके मन की गुणवत्ता निर्धारित होती है। यदि वे एक ही तरह के जुनून और नाटक के इर्द-गिर्द घूमते रहते हैं, तो आप एक नीरस और उबाऊ मानसिक परिदृश्य बनाते हैं, और यह आपको अंदर ही अंदर दुखी करता है। इसके बजाय, आपको अपने मन को बाहरी दुनिया में विचरण करने, अपनी कल्पना को मुक्त करने और जीवन के अपने अनुभव को गहन बनाने का प्रयास करना चाहिए। और मन का विस्तार आप तभी कर सकते हैं जब आप इसे ब्रह्मांडीय उदात्तता से जोड़ें। अंतरिक्ष और समय की असीमता, बिग बैंग द्वारा शुरू की गई घटनाओं की अविश्वसनीय रूप से अद्भुत श्रृंखला पर विचार करें। कुछ प्राचीन भूदृश्यों का भ्रमण करके हमारे ग्रह की उत्पत्ति की ओर लौटें। मानव मस्तिष्क की अनंत प्रकृति को अनंत ब्रह्मांड के दर्पण के रूप में सोचें। अपनी नश्वरता पर ध्यान करें। वास्तव में, आप हर दिन अनगिनत चमत्कारों से घिरे रहते हैं, और जिस हद तक आप उन्हें अपनी दैनिक चेतना में प्रवेश करने देते हैं, उतना ही आप अपने मन का विस्तार करते हैं और उसकी अपार शक्तियों को पुनर्जीवित करते हैं। दिसंबर का महीना आपको अपने मन का विस्तार करने में मदद करेगा: ब्रह्मांडीय उदात्तता।

मृत्यु—यह हमारा सबसे बड़ा भय है। लेकिन इस भय के ऐसे प्रभाव होते हैं जिनके बारे में हमें पता भी नहीं होता। यह हमारे मानसिक जीवन को समग्र रूप से प्रभावित करता है। यह चुपके से जीवन के प्रति भय पैदा करता है। हममें से अधिकांश लोगों को परेशान करने वाली अंतर्निहित, दीर्घकालिक चिंता का अधिकांश हिस्सा अपनी मृत्यु का सामना करने में असमर्थता से उत्पन्न होता है।

हम एक ऐसी संस्कृति में रहते हैं जो मृत्यु के इनकार को चरम सीमा तक ले जाती है, और मृत्यु की उपस्थिति को यथासंभव नकार देती है।

अगर आप सैकड़ों साल पीछे जाएं, तो आपने लोगों को अपनी आंखों के सामने मरते हुए जरूर देखा होगा। आपने यह दृश्य सड़कों पर या अपने घर में देखा होगा। अधिकांश लोगों को अपना भोजन स्वयं शिकार करके प्राप्त करना पड़ता था। आपने जानवरों को अपनी आंखों के सामने कटते हुए देखा होगा।

मृत्यु का एक अस्तित्व था। यह निरंतर मौजूद थी। इसलिए लोग हर समय इसके बारे में सोचते रहते थे। और धर्म उनके नश्वर होने के विचार को शांत करने में सहायक होता था।

हम अब एक ऐसी दुनिया में जी रहे हैं जहाँ स्थिति बिलकुल उलट है। हमें इसके बारे में सोचना भी मुश्किल है। हम इसे कहीं देख नहीं सकते। इसे अस्पतालों में छिपाकर रखा जाता है, जहाँ इसे पूरी तरह से सुरक्षित रखा जाता है, जहाँ यह सब बंद दरवाजों के पीछे होता है। कोई इसके बारे में बात नहीं करता। कोई आपको यह नहीं बताता कि मृत्यु के भय से निपटना शायद सबसे महत्वपूर्ण जीवन कौशल है। कोई यह नहीं सिखाता। आपके माता-पिता इसके बारे में बात नहीं करते। आपकी प्रेमिका या प्रेमी—वे इसके बारे में बात नहीं करते। कोई नहीं। यह एक गंदा सा राज़ है। लेकिन यही एकमात्र सच्चाई है जो हमारे सामने है। हम सब मरने वाले हैं।

इसलिए, अगर आप इसे मानने से इनकार करते हैं, इसे दबाते हैं—जो कि ज्यादातर लोग करते हैं —तो यह गुप्त तरीकों से सामने आता है। यह आपके दैनिक जीवन में चिंता पैदा करता है क्योंकि आप सबसे महत्वपूर्ण चीज से निपट नहीं रहे हैं। आपको इसका एहसास नहीं होता, लेकिन यह आपके दिन-प्रतिदिन के निर्णयों, लोगों के साथ आपके व्यवहार को प्रभावित कर रहा है। यह बहुत सरल है: आपको इस डर का सामना करना होगा और इसे ऊर्जा और शक्ति में बदलने के तरीके खोजने होंगे।

इसे इस तरह समझें—कल आपकी मृत्यु हो सकती है। इस पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। आप युवा हो सकते हैं, आप चौबीस वर्ष के हो सकते हैं—लोग अक्सर कम उम्र में ही मर जाते हैं। इसका अर्थ समझें—इसका अर्थ है कि आपका समय सीमित है। आपके सामने जीवन के इतने लंबे दशक नहीं हैं। आपके सपने हैं, आकांक्षाएं हैं और ऐसी चीजें हैं जिन्हें आप पूरा करना चाहते हैं—जीवन की क्षणभंगुरता और अनिश्चितता को जानकर आपको एक तात्कालिकता का एहसास होता है। यह आपको अपने आस-पास की हर चीज की कद्र करना सिखाता है। यह जानकर कि किसी भी दिन यह आपसे छिन सकता है, जीवन अधिक जीवंत और गहन हो जाता है।

मुझे व्यक्तिगत रूप से इस बात का गहरा अहसास हुआ, मानो किसी ने मेरे चेहरे पर थप्पड़ मार दिया हो। 'मानव स्वभाव के नियम' पुस्तक पूरी करने के दो महीने बाद ही मुझे स्ट्रोक आ गया। यह काफी गंभीर स्ट्रोक था, जिसमें मैं सौभाग्य से बच गया और मुझे कोई स्थायी मस्तिष्क क्षति नहीं हुई। यह बस कुछ ही मिनटों की बात थी और फिर सब खत्म हो गया। मैं कोमा में चला गया था, और जब होश आया तो मेरे शरीर का बायां हिस्सा लगभग लकवाग्रस्त हो चुका था। धीरे-धीरे हरकत वापस आई। लेकिन मुझे इस वास्तविकता का सामना तब करना पड़ा जब मैंने 'हमारी सामान्य नश्वरता पर ध्यान' वाला अध्याय लिखा था। और मैंने पुस्तक में जो लिखा है वह सच है। अब, मैं अपने आस-पास जो कुछ भी देखता हूँ, जो कुछ मेरे पास है, सब कुछ देखता हूँ—और

यह अनुभव सब कुछ और भी तीव्र बना देता है। रंग और भी गहरे हो जाते हैं। आवाज़ें और भी तीव्र हो जाती हैं। दूसरे लोगों से जुड़ाव का एहसास और भी गहरा हो जाता है क्योंकि अब मैं न केवल अपनी मृत्यु के प्रति सचेत हूँ, बल्कि अपने साथ मौजूद लोगों की मृत्यु के प्रति भी सचेत हूँ। मेरी प्रेमिका, वह कल मुझे छोड़कर जा सकती है। मेरी माँ और बहन, वे कल मुझे छोड़कर जा सकती हैं। मेरे दोस्त, वे कल मुझे छोड़कर जा सकते हैं। मुझे उन्हें और भी गहरे स्तर पर समझना होगा। मुझे यह समझना होगा कि हर किसी के अंदर यह भावना होती है। और यह जानना कि दूसरे लोग भी इसका सामना कर रहे हैं, मेरे लिए उनसे जुड़ने का एक तरीका है, एक ऐसा तरीका है जिससे मैं अपने भीतर की मानवीय सहानुभूति को और भी गहरा कर पाता हूँ।

अपनी मृत्यु का सामना करने से जो असीम शक्ति मिलती है, उसे मैं उदात्तता कहता हूँ। क्योंकि इससे हमें यह एहसास होता है कि हम जिस दुनिया में रहते हैं वह कितनी अद्भुत है, और हम कितनी चीजों को हल्के में लेते हैं क्योंकि हम सोचते हैं कि हम हमेशा जीवित रहेंगे। यह मेरे लिए एक बेहद महत्वपूर्ण अवधारणा है और व्यक्तिगत रूप से भी बहुत मायने रखती है, क्योंकि मैं खुद मृत्यु के बेहद करीब पहुँच गया था।

मैं इसकी तुलना किसी विशाल सागर के किनारे खड़े होने से करता हूँ। उस गहरे सागर का भय आपको मुँह मोड़कर पीछे हटने पर मजबूर कर देता है। मैं चाहता हूँ कि आप अपनी छोटी सी नाव में सवार होकर उस सागर में जाएँ और उसका अन्वेषण करें।

1 दिसंबर

अनंत और अद्भुत

जबकि अन्य सभी जानवर अपने सिर नीचे झुकाए, आँखें जमीन पर टिकाए रखते हैं, देवताओं ने मनुष्य को एक उदात्त चेहरा देने की इच्छा की, एक ऐसा चेहरा जो अपनी आँखें ऊपर आकाश की ओर उठा सके, आकाश के तारों का निहार सके। —ओविड

हम ब्रह्मांडीय उदात्तता को इस प्रकार परिभाषित कर सकते हैं: यह किसी भी भौतिक वस्तु के साथ एक ऐसा अनुभव है जो अंतरिक्ष या समय में अनंत की भावना को समाहित करता है या उसका संकेत देता है। प्राचीन काल में, हमारे पूर्वज इस गहरी मानवीय आवश्यकता को समझते थे। विश्व भर की संस्कृतियों में, उन्होंने अनुष्ठान बनाए, अक्सर दीक्षा संस्कार, जो मानव से परे की भव्य शक्तियों के प्रति जागरूकता पैदा करते थे। शमन या ज्ञानी बुजुर्ग अक्सर मार्गदर्शक के रूप में कार्य करते थे। हमारी संस्कृति में हमें ब्रह्मांडीय उदात्तता का अनुभव करने के लिए ऐसे मार्गदर्शक या स्वीकृत साधन आसानी से नहीं मिलते। वास्तव में, हमें इसके विपरीत मिलता है: हमारे दिमाग पर हावी मीडिया हमें तुच्छ बातों और क्षणिक नाटकीय घटनाओं से भर देता है। यदि हम उस विस्तार की तलाश करते हैं जो हमें हमारी मानसिक रूढ़ियों से बाहर निकाल सके, तो हम काफी हद तक अकेले हैं। सौभाग्य से, यह उतना कठिन नहीं है जितना हम कल्पना कर सकते हैं: हम अनंत और विस्मयकारी के मूर्त रूपों से घिरे हुए हैं। अनंत कई रूपों में आता है—मौन, प्रतीत होता है कि अंतहीन क्षितिज, खाली स्थान, इत्यादि। महत्वपूर्ण यह है कि हम इन स्थानों के साथ कितना जुड़ाव महसूस करते हैं—अपनी सामान्य सीमाओं का विस्तार करने और उनसे आगे बढ़ने की हमारी इच्छा, और किसी भी तरह के व्यवधान को त्यागकर स्वयं को प्रकृति के तत्वों के प्रति समर्पित करने की हमारी तत्परता। हम एक अनुभव की तलाश में हैं—सिर्फ बातों की नहीं।

दैनिक नियम: क्षणिक नाटकों से अपना मन हटाकर विस्तार की खोज करें। उदात्त का नियम, 1: मन को उसकी चरम सीमाओं तक विस्तारित करें—ब्रह्मांडीय उदात्तता

2 दिसंबर

एक अत्यंत असंभावित घटना

परमानंद का अनुभव करने का मूल तरीका मृत्यु पर ध्यान लगाने से मिलता है, लेकिन हम अपने मन को अन्य विचारों और कार्यों के माध्यम से भी इसका अनुभव करने के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब हम रात के आकाश की ओर देखते हैं, तो हम अपने मन को अंतरिक्ष की अनंतता और अंधकार में खोए हुए अपने ग्रह की विशालता को समझने का प्रयास करने दे सकते हैं। हम पृथ्वी पर जीवन की उत्पत्ति के बारे में सोचकर परमानंद का अनुभव कर सकते हैं, कि यह कितने अरबों साल पहले, शायद किसी विशेष क्षण में हुआ होगा, और यह कितना असंभव था, यह देखते हुए कि इस ग्रह पर जीवन के प्रयोग की शुरुआत के लिए हजारों कारकों का एक साथ आना आवश्यक था। समय की इतनी विशाल अवधि और जीवन की वास्तविक उत्पत्ति हमारी कल्पना से परे है, और हम परमानंद की अनुभूति से भर जाते हैं। हम इसे और आगे ले जा सकते हैं: कई मिलियन वर्ष पहले, मानव प्रयोग तब शुरू हुआ जब हम अपने प्राइमेट पूर्वजों से अलग हुए। लेकिन अपनी कमजोर शारीरिक प्रकृति और कम संख्या के कारण, हमें विलुप्त होने के निरंतर खतरे का सामना करना पड़ा। यदि वह घटना, जिसकी संभावना कहीं अधिक थी—जैसा कि कई प्रजातियों के साथ हुआ था, जिनमें मनुष्यों की अन्य किस्में भी शामिल हैं—हो जाती, तो दुनिया का स्वरूप बिल्कुल अलग होता। वास्तव में, हमारे माता-पिता का मिलन और हमारा जन्म भी कई ऐसी ही अप्रत्याशित संयोगों पर निर्भर था।
दैनिक नियम: यह हमें अपने वर्तमान अस्तित्व को एक व्यक्ति के रूप में देखने के लिए प्रेरित करता है, जिसे हम स्वाभाविक मानते हैं, उन सभी संयोगों को ध्यान में रखते हुए जो घटित होने थे। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर मनन करें—मृत्यु का अस्वीकरण नियम

3 दिसंबर

मुड़कर अपनी नश्वरता का सामना करो

जीवन के पवित्र मूल्य के साथ हमेशा ऐसा ही होता है। जब तक यह हमारे पास रहता है, हम इसे भूल जाते हैं, और अपने जीवन के बेफिक्र पलों में इस पर उतना ही कम ध्यान देते हैं जितना दिन के उजाले में तारों पर। अंधेरा छाने से पहले हमें अपने सिर के ऊपर तारों की भव्यता का एहसास नहीं होता। —स्टीफन ज़्वेग

हममें से अधिकांश लोग अपना जीवन मृत्यु के विचार से बचने में व्यतीत करते हैं। इसके विपरीत, मृत्यु की अनिवार्यता हमारे मन में निरंतर बनी रहनी चाहिए। जीवन की क्षणभंगुरता को समझना हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए एक उद्देश्य और तत्परता की भावना से भर देता है। इस वास्तविकता का सामना करने और इसे स्वीकार करने का अभ्यास करने से जीवन में आने वाली अपरिहार्य असफलताओं, वियोगों और संकटों का सामना करना आसान हो जाता है। यह हमें संतुलन का बोध कराता है, यह एहसास दिलाता है कि हमारे इस संक्षिप्त जीवन में वास्तव में क्या मायने रखता है। अधिकांश लोग लगातार दूसरों से खुद को अलग करने और श्रेष्ठ महसूस करने के तरीके खोजते रहते हैं। इसके विपरीत, हमें सभी में नश्वरता को देखना चाहिए, यह देखना चाहिए कि कैसे यह हम सभी को समान बनाती है और जोड़ती है।

दैनिक नियम: अपनी नश्वरता के प्रति गहन जागरूकता प्राप्त करके, हम जीवन के प्रत्येक पहलू के अपने अनुभव को तीव्र करते हैं। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर ध्यान करें—मृत्यु का अस्वीकरण नियम

4 दिसंबर

ब्रह्मांड आपके भीतर समाहित है।
मुझे भय की सीमा तक आनंद आ रहा है... नंगी ज़मीन पर खड़े होकर, मेरा सिर ताज़ी हवा से भीगा हुआ है और अनंत आकाश में उठा हुआ है—सारा तुच्छ अहंकार गायब हो जाता है। मैं एक पारदर्शी आँख बन जाता हूँ; मैं कुछ भी नहीं हूँ; मैं देखता हूँ कि सार्वभौमिक सत्ता की सभी धाराएँ मेरे भीतर प्रवाहित हो रही हैं; मैं ईश्वर का अंश हूँ। —राल्फ वाल्डो एमर्सन

अनंतता का वह रूप, जिस पर विचार करना शायद सबसे अद्भुत है, वह है जो आपके सबसे करीब है—आपका अपना मस्तिष्क। ज़रा सोचिए: मानव मस्तिष्क की कॉर्टिकल परत में लगभग 10 लाख अरब सिनेप्स (तंत्रिका कोशिकाओं के बीच के जोड़) होते हैं। जीवविज्ञानी जेराल्ड एडेलमैन के अनुमान के अनुसार, यदि आप इन सिनेप्स को प्रति सेकंड एक गिनें, तो इसमें लगभग 320 लाख वर्ष लग जाएंगे। फिर, यदि आप इन सिनेप्स के आपस में जुड़ने के सभी संभावित रास्तों की गणना करने का प्रयास करें, तो यह संख्या खगोलीय कालखंड से भी अधिक होगी—लगभग बीस के बाद लाखों शून्य, जो ब्रह्मांड में मौजूद सभी धनात्मक आवेशित कणों से भी अधिक है, और ब्रह्मांड में मौजूद सभी पदार्थ से भी अधिक है। तंत्रिका वैज्ञानिक क्रिस्टोफ कोच ने एक बार कहा था कि मानव मस्तिष्क "ज्ञात ब्रह्मांड में सबसे जटिल वस्तु" है। मानव मस्तिष्क की तीव्र गति भी उतनी ही उल्लेखनीय है। मानव मस्तिष्क का आंतरिक स्थान ब्रह्मांड के बाहरी स्थान के समान है; यह लगभग अनंत है। (और यह सारी गति और शक्ति एक ऐसे अंग से आती है जो चट्टानों में पाए जाने वाले मूलभूत तत्वों से बना होता है।)
दैनिक नियम: ब्रह्मांड की भव्यता वास्तव में हमारे भीतर ही निहित है। उदात्तता का नियम, 1: मन को उसकी चरम सीमाओं तक विस्तारित करें—ब्रह्मांडीय उदात्तता

5 दिसंबर

अपने मन को वर्तमान क्षण में लीन कर लें।

हर सुबह, खाने या कुछ भी करने से पहले, मैं चालीस मिनट ध्यान करता हूँ। ये चालीस मिनट बहुत गहन होते हैं क्योंकि मैं अपने मन को शांत करता हूँ। मैं लगभग एक दशक से हर सुबह इसे नियमित रूप से कर रहा हूँ, और काश यह समय और लंबा होता। आप सोचेंगे, "सिर्फ चालीस मिनट," लेकिन यह गहन और बेहद मुश्किल होता है। आप इतने समय तक मन को शांत करने की कोशिश करके देखिए, और आपको पता चलेगा कि यह कितना मुश्किल है। लेकिन यह बहुत शक्तिशाली है—ध्यान केंद्रित करने और मन को शांत करने की क्षमता। सोचने-विचारने वाला मन ही लोगों को परेशान करता है। आप इसे किसी गोल्फर में देख सकते हैं जो अठारहवें होल पर बीस फुट का पुट लगाने की तैयारी कर रहा हो, या बेसबॉल के बल्लेबाज में जो नौवें ओवर के अंत में दो आउट हो चुके हों, या किसी फील्ड गोल किकर में जब खेल दांव पर लगा हो—वे सोच रहे होते हैं, और यह सोच उनकी शारीरिक प्रक्रिया में बाधा डालती है। भले ही आपने मांसपेशियों की स्मृति पर महारत हासिल कर ली हो, सोच हर बार आपको परेशान करेगी। यही कारण है कि समुराई योद्धा ज़ेन बौद्ध धर्म और ज़ाज़ेन ध्यान के प्रति इतने जुनूनी थे। आपको लगता है कि वो गोल्फर, वो बैटर या वो किकर दबाव में हैं, लेकिन तलवारबाजी में तो जीवन और मृत्यु का सवाल होता है। अगर समुराई अपने सोचने-समझने वाले दिमाग को शांत नहीं कर पाते, तो उनकी मृत्यु हो जाती है। ज़ेन बौद्ध धर्म मानसिक पहलू को बदलने का एक तरीका था। इसने उन्हें मानसिक नियंत्रण दिया। इसने उन्हें उस क्षण के साथ एक कर दिया।

दैनिक नियम: खेल या किसी भी अन्य प्रयास में आप जिस सबसे शक्तिशाली मुकाम तक पहुँच सकते हैं, वह है जब आप सोचना बंद कर देते हैं, आप वर्तमान क्षण में होते हैं। इसे अपनी दैनिक आदत बना लें: वर्तमान क्षण पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करना। “रॉबर्ट ग्रीन: महारत और अनुसंधान,” महारत की खोज: माइकल गेर्विस के साथ बातचीत, 25 जनवरी, 2017

6 दिसंबर

जीवित समय या मृत समय?
Vivre sans temps mort. (बिना समय बर्बाद किए जियो।) —पेरिस का राजनीतिक नारा

आपके जीवन का समय ही एकमात्र वास्तविक संपत्ति है जो आपके पास है। आपके पास जो कुछ भी है, वह आपसे छीना जा सकता है—आपका परिवार, आपका घर, आपकी गाड़ियाँ, आपकी नौकरी। आपके जीवन का समय ही एकमात्र ऐसी चीज़ है जो वास्तव में आपकी है, और आप इसे दे सकते हैं। आप इसे दूसरों के लिए काम करके दे सकते हैं—वे आपके समय के मालिक बन जाते हैं और आप दुखी हो सकते हैं। आप इसे बाहरी सुखों और भटकावों में उलझकर दे सकते हैं—अपने समय को विभिन्न जुनूनों और सनक के गुलाम बनकर बिता सकते हैं। या आप अपने जीवन के समय को अपना बना सकते हैं। आप वास्तव में इस पर अधिकार जमा सकते हैं, इस समय को अपना बना सकते हैं और हर पल को महत्वपूर्ण बना सकते हैं। और जब आप ऐसा करते हैं, तो इसका मतलब है कि समय आपका है। यह आपके भीतर जीवित है। यह हरा-भरा है। यह बढ़ रहा है। आप इसके मालिक हैं और आप इसे साकार कर रहे हैं। इसे देखने का एक और तरीका—जिस तरह से मैंने हमेशा सोचा है—चीजों को अपना बनाना है। जीवन में आप जो कुछ भी करते हैं, वह सब कुछ अपना बनाने की प्रक्रिया है—आपका समय, आपके विचार, आपका मानसिक जीवन, और इसी तरह आगे भी।
दैनिक नियम: एक मिनट भी बर्बाद न करें। आज का दिन अपना बनाएं—चाहे आप ट्रैफिक में फंसे हों, बीमार हों, या लंबे समय तक काम कर रहे हों। डेली स्टोइक, “रॉबर्ट ग्रीन का जीवित समय बनाम मृत समय का विचार,” यूट्यूब, 10 मई, 2020

7 दिसंबर

बगल में गोली
मृत्यु की वास्तविकता हमारे सामने आ गई है और ईश्वर की शक्ति का अहसास हमारी आत्मसंतुष्टि को ऐसे तोड़ बैठा है जैसे किसी ने हमें गोली मार दी हो। नाटकीयता, त्रासदी और अनंतता का अहसास हम पर छा गया है, हमें दुःख से भर दिया है, लेकिन दुःख से भी ऊपर, आश्चर्य का भाव भी है। —फ्लैनरी ओ'कॉनर

पच्चीस वर्ष की आयु में ल्यूपस रोग से ग्रसित होने के बाद, फ्लैनरी ओ'कॉनर तेरह वर्षों से अधिक समय तक मृत्यु के खतरे का सामना करती रहीं, और उससे नज़रें हटाने से इनकार करती रहीं। उन्होंने मृत्यु के इतने करीब होने को अपने लिए प्रेरणा का स्रोत बनाया, ताकि वे कुछ करने के लिए प्रेरित हों, एक तात्कालिकता का अनुभव करें, अपने धार्मिक विश्वास को गहरा करें और जीवन के सभी रहस्यों और अनिश्चितताओं के प्रति अपने आश्चर्य की भावना को जागृत करें। उन्होंने मृत्यु की निकटता का उपयोग यह सीखने के लिए किया कि वास्तव में क्या मायने रखता है और दूसरों को परेशान करने वाले तुच्छ झगड़ों और चिंताओं से खुद को दूर रखने में मदद ली। उन्होंने इसका उपयोग वर्तमान में स्थिर रहने, हर पल और हर मुलाकात की कद्र करने के लिए किया। हम फ्लैनरी ओ'कॉनर जैसी कहानियों को कुछ दूरी से पढ़ने की प्रवृत्ति रखते हैं। हम यह सोचकर कुछ राहत महसूस करते हैं कि हम कहीं अधिक सहज स्थिति में हैं। लेकिन ऐसा करके हम एक गंभीर गलती करते हैं। अपनी मृत्यु को इतनी निकटता से अनुभव करने के कारण, उन्हें हम पर एक लाभ प्राप्त था - वे मृत्यु का सामना करने और इसके प्रति अपनी जागरूकता का उपयोग करने के लिए विवश थीं। दूसरी ओर, हम इस विचार से बच निकलने की कोशिश करते हैं, अपने सामने अनंत समय की कल्पना करते हैं और जीवन को यूं ही गुज़ारते रहते हैं। लेकिन फिर, जब वास्तविकता हमारे सामने आती है, जब हमें अपने करियर में अप्रत्याशित संकट, किसी रिश्ते में दर्दनाक अलगाव, किसी करीबी की मृत्यु, या यहां तक कि खुद की जानलेवा बीमारी के रूप में एक बड़ा झटका लगता है—तो हम आमतौर पर इसका सामना करने के लिए तैयार नहीं होते।
दैनिक नियम: फ्लैनरी ओ'कॉनर का भाग्य हमारा भाग्य है—हम सभी मृत्यु की प्रक्रिया में हैं, सभी एक ही अनिश्चितताओं का सामना कर रहे हैं। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर मनन करें—मृत्यु के अस्वीकरण का नियम

8 दिसंबर

अपने से बड़ी किसी शक्ति से जुड़ें

सन् 1905 में, तेईस वर्षीय लेखिका वर्जीनिया वुल्फ अपने बचपन के बाद पहली बार इंग्लैंड के कॉर्नवाल स्थित समुद्रतटीय कुटीर में लौटीं, जहाँ उनके परिवार ने कई सुखद गर्मियाँ बिताई थीं। उनकी माँ का निधन उनके बचपन में ही हो गया था, और हाल ही में उनके पिता और सबसे करीबी सौतेली बहन का भी देहांत हो गया था, जिसके कारण वे गहरे अवसाद में डूब गई थीं। जैसे ही वे कुटीर के पास पहुँचीं, उन्हें अपने बचपन के भूत दिखाई दिए—वे सभी जो मर चुके थे या दूर चले गए थे—वहाँ बसे हुए थे। वीरान घर और उसके जर्जर फर्नीचर ने उन्हें समय के निरंतर प्रवाह का आभास कराया। बाहर, लहरों की लयबद्ध ध्वनि, जो लाखों वर्षों से एक जैसी थी और उनके जाने के बाद भी भविष्य में उतने ही समय तक गूंजती रहेगी, ने अनंतता का एक गहरा अहसास जगाया। स्वयं से कहीं अधिक विशाल किसी शक्ति से जुड़कर, उन्होंने अपने बचपन की भावनाओं और तीव्रता को पुनः अनुभव किया। ब्रह्मांडीय उदात्तता का अनुभव करने से उन्हें अपनी समस्याओं और अवसाद की भावनाओं को सही परिप्रेक्ष्य में समझने में मदद मिली। अगले तीस वर्षों तक, वह खुद को ठीक करने के लिए बार-बार उस जगह पर लौटती रही। बाद में उन्होंने अपने अर्ध-आत्मकथात्मक उपन्यास 'टू द लाइटहाउस' में इन अनुभवों को अमर कर दिया। दैनिक नियम: जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आप कुछ ऐसा ही कर सकते हैं, अपने बचपन या युवावस्था के स्थानों पर लौटकर, अपने चारों ओर समय के बीतने का अहसास करके, और इसे प्रकृति के शाश्वत चक्रों से जोड़कर, जिसका आप एक हिस्सा हैं। उदात्त का नियम, 1: मन को उसकी चरम सीमाओं तक विस्तारित करें—ब्रह्मांडीय उदात्त

9 दिसंबर

अमानवीय और अनंत के साथ मुठभेड़

यदि बोध के द्वार शुद्ध हो जाएँ, तो सब कुछ मनुष्य को उसके वास्तविक स्वरूप में—अनंत रूप में —प्रकट दिखाई देगा। —विलियम ब्लेक

हममें से अधिकांश लोग अपने मानवीय दायरे से शायद ही कभी बाहर निकलते हैं—हम शब्दों, प्रतीकों, भौतिक संरचनाओं और पालतू प्रकृति में डूबे रहते हैं, जिस पर हमारी छाप लगभग हर चीज़ में दिखाई देती है। उस दायरे से बाहर निकलकर प्रकृति की गोद में जाना पर्याप्त नहीं है। आप अपने साथ तकनीक और उन जुनूनी विचारों को ले जाएंगे जो हर जगह आपका पीछा करते हैं। आपका मस्तिष्क अपने ही तौर-तरीकों का इतना आदी हो चुका है। आप जहां भी जाएं, ब्रह्मांडीय भव्यता को वास्तव में अनुभव करने के लिए, आपको निम्नलिखित प्रक्रिया से गुजरना होगा। सबसे पहले, आपको उन स्थानों पर जाना होगा जहां मानवीय प्रभाव न के बराबर या नाममात्र का हो। सौभाग्य से, इस साहसिक कार्य के लिए आपको दूर यात्रा करने की आवश्यकता नहीं है—ऐसे स्थान आपके चारों ओर हैं और आसानी से पहुंच योग्य हैं। आपको इन परिदृश्यों में जितना हो सके गहराई तक प्रवेश करना होगा। दूसरा, आपको यथासंभव तकनीक को पीछे छोड़ना होगा। इस अधिक सहज अवस्था में, आपको किसी भी शारीरिक चुनौती और यहां तक कि प्रबंधनीय खतरों का भी स्वागत करना होगा। तीसरा, अपने सामान्य विकर्षणों से मुक्त होकर, सोचने और देखने के सभी पुराने तौर-तरीकों को त्यागने का प्रयास करें—समय में पीछे जाएं और इन स्थानों की प्राचीनता को महसूस करें, पृथ्वी के उन संकेतों को महसूस करें जो हमारे मनुष्यों के प्रभुत्व से बहुत पहले के हैं। इन परिदृश्यों के तत्वों को यथासंभव अपने मन में समाहित होने दें और स्वयं को उनमें विलीन होते हुए महसूस करें। जब आप अपने परिचित वातावरण में लौटें, तो ध्यान दें कि चीजें आपको कितनी भिन्न दिखाई देती हैं, और अपने भीतर हुए किसी भी परिवर्तन को महसूस करें।

दैनिक नियम: आज ही मानवीय दायरे से बाहर निकलें। उदात्त का नियम, 1: मन को उसकी चरम सीमाओं तक विस्तारित करें—ब्रह्मांडीय उदात्तता

10 दिसंबर

पूरा देखें

हम मनुष्य चीजों को अलग-थलग देखने की प्रवृत्ति रखते हैं। हम स्वयं को और दूसरों को अलग-अलग व्यक्तियों के रूप में देखते हैं, यह महसूस किए बिना कि हमारा अस्तित्व, हमारी चेतना, हमारा मस्तिष्क और हमारा शरीर, अतीत में मौजूद सभी प्राणियों पर निर्भर करता है, जो समय में बहुत पीछे तक फैले हुए हैं। जब हम अन्य जानवरों को देखते हैं, तो हम अपने और उनके बीच एक अथाह खाई की कल्पना करते हैं। सभी जीव-जंतुओं को जोड़ने वाले सूत्र हमें दिखाई नहीं देते और इसलिए हमारी दैनिक चेतना का हिस्सा नहीं होते। आपको स्वयं को अलग तरह से सोचने और महसूस करने का प्रशिक्षण देना होगा, हमेशा छिपे हुए सूत्रों को खोजने का प्रयास करना होगा। कल्पना कीजिए कि एक संपूर्णता है जिसका प्रत्येक घटना और परिघटना एक हिस्सा है—वह संपूर्णता जो आपका मनोविज्ञान और आपके बचपन से लेकर अब तक की सभी अवचेतन प्रेरणाएँ हैं; वह संपूर्णता जो आप और आपके जीवन के विभिन्न प्रभाव हैं, जिनमें माता-पिता, मित्र, समाज और सांस्कृतिक परिवेश शामिल हैं; वह संपूर्णता जो आप और मनुष्य की वे सभी पिछली पीढ़ियाँ हैं जिन्होंने उस दुनिया को आकार दिया है जिसमें आप अब रहते हैं; और अंत में वह संपूर्णता जो आप और वे सभी जीव-जंतु हैं जिन्होंने मनुष्य के विकास में योगदान दिया है और जो आपके भीतर निवास करते हैं।

दैनिक नियम: जब आप दुनिया को देखते हैं, तो उसमें दिखने वाले सभी अलग-अलग रूपों पर ध्यान केंद्रित करना बंद करें और इसे एक इकाई के रूप में देखें—एक स्पंदित, स्पंदित जाल जो 4 अरब वर्ष पूर्व से लेकर वर्तमान तक फैला हुआ है, और आप उस एक धागे पर एक नन्हा लेकिन आवश्यक कण हैं। उदात्त का नियम, 2: जीवित होने की विचित्रता के प्रति जागृति—जैविक उदात्त

11 दिसंबर

बच्चे की पैमाने की समझ

अगर हम खुद से ईमानदार हों, तो हममें से कई लोग यह स्वीकार करेंगे कि हमारे जीवन में एक तरह की नीरसता छाई हुई है: सब कुछ एक जैसा लगता है, और हमें आश्चर्यचकित करने वाली कोई खास बात नहीं है। हमारे जीवन में कुछ कमी है, लेकिन यह बताना मुश्किल है कि वह क्या है। बेचैनी महसूस करते हुए, हम यात्रा करते हैं, प्रेम संबंध बनाते हैं, नौकरी बदलते हैं, कुछ भी ऐसा करते हैं जिससे हमें कुछ नयापन महसूस हो। लेकिन जब नयापन खत्म हो जाता है, तो नीरसता लौट आती है। समस्या के किसी विशिष्ट कारण की तलाश करने के बजाय, आइए इसे एक अलग, अधिक व्यापक दृष्टिकोण से समझने की कोशिश करें। शायद इसका स्रोत उस समग्र पैमाने की भावना में निहित है जो हम वयस्क होने पर विकसित करते हैं, और हमारी भावनात्मक अवस्थाओं में इसकी भूमिका को समझने के लिए, हमें अपने बचपन की ओर देखना होगा, जब हमारा दृष्टिकोण बहुत अलग था। बचपन की मूलभूत वास्तविकता हमारे आस-पास की लगभग हर चीज की तुलना में हमारी छोटी और कमजोर स्थिति थी। हम ऐसी वस्तुओं और शक्तियों से घिरे हुए थे जो आकार और शक्ति में हमें बौना बना देती थीं - पेड़, इमारतें, पहाड़ियाँ और पर्वत, समुद्र, तूफान, वयस्कों का सामाजिक जीवन। इस छोटेपन की भावना ने इस दुनिया के बारे में तीव्र जिज्ञासा जगाई। अपने आस-पास की दुनिया को समझने की कोशिश करके, हम किसी न किसी तरह से इसे छोटा करके कम डरावना बना सकते थे। और क्योंकि हम इतनी विशाल दुनिया में बहुत छोटे थे, इसलिए हमें जो कुछ भी दिखाई देता था वह नया, अद्भुत और रहस्य से भरा लगता था।

दैनिक नियम: आज की दुनिया को उसी परिप्रेक्ष्य से देखने का प्रयास करें जो आपके बचपन में था। उदात्त का नियम, 1: मन को उसकी चरम सीमाओं तक विस्तारित करें—ब्रह्मांडीय उदात्तता

12 दिसंबर

जीवन और मृत्यु
हम उस बुढ़ापे से डरते हैं जो शायद हमें कभी न मिले। —जीन डे ला ब्रुयेरे

जीवन और मृत्यु के बीच के अंतर को हम इस प्रकार समझा सकते हैं: मृत्यु पूर्ण स्थिरता है, जिसमें क्षय के अलावा कोई गति या परिवर्तन नहीं होता। मृत्यु में हम दूसरों से अलग और पूरी तरह अकेले हो जाते हैं। दूसरी ओर, जीवन गति, अन्य जीवित प्राणियों से जुड़ाव और जीवन रूपों की विविधता है। मृत्यु के विचार को नकारने और दबाने से हम अपनी चिंताओं को बढ़ाते हैं और भीतर से मृत्यु के समान हो जाते हैं—अन्य लोगों से अलग, हमारी सोच अभ्यस्त और दोहराव वाली हो जाती है, और समग्र गति और परिवर्तन बहुत कम हो जाता है। दूसरी ओर, मृत्यु से परिचित होना और उसके निकट होना, उसके विचार का सामना करने की क्षमता, विरोधाभासी रूप से हमें अधिक जीवंत महसूस कराती है।
दैनिक नियम: मृत्यु की वास्तविकता से जुड़कर हम जीवन की वास्तविकता और पूर्णता से अधिक गहराई से जुड़ते हैं। मृत्यु को जीवन से अलग करके और इसके प्रति अपनी जागरूकता को दबाकर हम इसका विपरीत करते हैं। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर ध्यान करें—मृत्यु के प्रति अस्वीकृति का नियम

13 दिसंबर

दुनिया को देखने का तरीका

अपने आप को एक अन्वेषक के रूप में देखें। चेतना के वरदान से संपन्न, आप एक विशाल और अज्ञात ब्रह्मांड के सामने खड़े हैं, जिसकी खोज हम मनुष्यों ने अभी शुरू ही की है। अधिकांश लोग कुछ निश्चित विचारों और सिद्धांतों से चिपके रहना पसंद करते हैं, जिनमें से कई उन्होंने जीवन के शुरुआती दौर में अपनाए होते हैं। वे अपरिचित और अनिश्चित चीजों से आंतरिक रूप से भयभीत रहते हैं। वे जिज्ञासा को दृढ़ विश्वास से बदल देते हैं। तीस वर्ष की आयु तक आते-आते वे ऐसे व्यवहार करने लगते हैं मानो उन्हें सब कुछ पता हो। एक अन्वेषक के रूप में आप उस सारी निश्चितता को पीछे छोड़ देते हैं। आप निरंतर नए विचारों और सोचने के नए तरीकों की खोज में लगे रहते हैं। आप अपने मन की उड़ान की कोई सीमा नहीं देखते, और आपको अचानक असंगत दिखने या ऐसे विचार विकसित करने की चिंता नहीं होती जो कुछ महीने पहले आपके विश्वासों के सीधे विपरीत हों। विचार तो बस खेलने की वस्तुएँ हैं। यदि आप उन्हें बहुत लंबे समय तक पकड़े रहते हैं, तो वे निर्जीव हो जाते हैं। आप अपने उस बचपन के भाव और जिज्ञासा की ओर लौट रहे हैं, जब आपमें अहंकार नहीं था और सही होना दुनिया से जुड़ने से अधिक महत्वपूर्ण नहीं था। आप सभी संस्कृतियों और समय अवधियों के ज्ञान के सभी रूपों का अन्वेषण करते हैं। आप चुनौतियों का सामना करना चाहते हैं। इसके अंतर्गत, अपने अवचेतन मन से मिलने वाली अंतर्दृष्टियों को जानने के लिए खुले रहें, जो आपके सपनों में, थकान के क्षणों में और दमित इच्छाओं के रूप में प्रकट होती हैं। आपको वहां डरने या दबाने की कोई जरूरत नहीं है। अवचेतन मन आपके लिए स्वतंत्र रूप से अन्वेषण करने का एक और क्षेत्र मात्र है।

दैनिक नियम: इस प्रकार मन को खोलकर आप अपनी छिपी हुई रचनात्मक शक्तियों को उजागर करेंगे और स्वयं को अपार मानसिक आनंद प्रदान करेंगे। मानव स्वभाव के नियम, 8: अपने दृष्टिकोण को बदलकर अपनी परिस्थितियों को बदलें—आत्म-विनाश का नियम

14 दिसंबर

आदतों और नीरसता से खुद को मुक्त करें

जबकि सुंदरता सीमित है, उदात्तता असीम है, इसलिए उदात्तता की उपस्थिति में मन, जो कुछ भी असंभव है उसकी कल्पना करने का प्रयास करता है, उसे असफलता में पीड़ा होती है, लेकिन प्रयास की विशालता पर विचार करने में आनंद मिलता है। - इमैनुअल कांट

हम जीवन के अन्य रूपों पर चिंतन करके उदात्तता का अनुभव कर सकते हैं। हमारी तंत्रिका और संवेदी प्रणालियों के आधार पर हमारी अपनी मान्यताएँ होती हैं कि क्या वास्तविक है, लेकिन चमगादड़ों की वास्तविकता, जो प्रतिध्वनि के माध्यम से अनुभव करते हैं, एक अलग ही स्तर की है। वे हमारी संवेदी प्रणाली से परे चीजों को महसूस करते हैं। वे कौन से अन्य तत्व हैं जिन्हें हम अनुभव नहीं कर सकते, वे कौन सी अन्य वास्तविकताएँ हैं जो हमारे लिए अदृश्य हैं? (विज्ञान की अधिकांश शाखाओं में नवीनतम खोजें इस तरह का ज्ञानवर्धक प्रभाव डालती हैं, और किसी भी लोकप्रिय वैज्ञानिक पत्रिका में लेख पढ़ने से आमतौर पर कुछ उदात्त विचार उत्पन्न होते हैं।) हम स्वयं को पृथ्वी पर ऐसे स्थानों के संपर्क में भी ला सकते हैं जहाँ हमारे सभी सामान्य दिशा-निर्देश उलट जाते हैं—एक अत्यंत भिन्न संस्कृति या कुछ ऐसे भूदृश्य जहाँ मानव तत्व विशेष रूप से तुच्छ प्रतीत होता है, जैसे खुला समुद्र, बर्फ का विशाल विस्तार, एक विशेष रूप से विशाल पर्वत। शारीरिक रूप से हमें बौना करने वाली चीजों का सामना करने पर, हम अपनी सामान्य धारणा को उलटने के लिए विवश हो जाते हैं, जिसमें हम हर चीज के केंद्र और मापक होते हैं।

दैनिक नियम: उदात्तता के सामने हम सिहर उठते हैं, मृत्यु का पूर्वाभास होता है, कुछ ऐसा जो हमारे मन की समझ से परे है। और क्षण भर के लिए, यह हमें हमारी आत्मसंतुष्टि से झकझोर देता है और आदत और तुच्छता की मृत्यु जैसी पकड़ से मुक्त कर देता है। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर ध्यान करें—मृत्यु का अस्वीकरण नियम

15 दिसंबर

शारीरिक मृत्यु के प्रति जागरूकता पैदा करें
हमेशा वही करो जिससे तुम्हें डर लगता हो। —राल्फ वाल्डो एमर्सन

जापानी समुराई योद्धाओं के लिए, हमारी सबसे संवेदनशील नसों का केंद्र और जीवन से हमारा जुड़ाव पेट, यानी आंतरिक अंगों में था; यह मृत्यु से हमारे जुड़ाव का भी केंद्र था, और वे इस अनुभूति पर यथासंभव गहराई से ध्यान लगाते थे, ताकि मृत्यु के प्रति शारीरिक जागरूकता पैदा कर सकें। लेकिन पेट के अलावा, थकान होने पर हम अपनी हड्डियों में भी कुछ ऐसा ही महसूस कर सकते हैं। अक्सर सोने से ठीक पहले के क्षणों में हम इसका शारीरिक अनुभव कर सकते हैं —कुछ सेकंड के लिए हम खुद को चेतना के एक रूप से दूसरे रूप में बदलते हुए महसूस करते हैं, और यह बदलाव मृत्यु जैसा लगता है। इसमें डरने की कोई बात नहीं है; वास्तव में, इस दिशा में आगे बढ़ने से हम अपनी पुरानी चिंता को कम करने में महत्वपूर्ण प्रगति करते हैं।
दैनिक नियम: हम इसमें भी अपनी कल्पना का उपयोग कर सकते हैं, उस दिन की कल्पना करके जब हमारी मृत्यु आएगी, हम कहाँ होंगे, और यह कैसे आएगी। हमें इसे यथासंभव सजीव बनाना चाहिए। यह कल भी हो सकता है। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर ध्यान करें—मृत्यु का अस्वीकरण नियम

16 दिसंबर

मृत्यु के निकट का अनुभव
आप अभी इसी वक्त जीवन त्याग सकते हैं। यही आपके कार्यों, कथनों और विचारों को निर्धारित करे। —मार्कस ऑरेलियस

मृत्यु के निकट के अनुभवों से गुज़रे लोगों द्वारा लिखी गई किताबें बेहद रोचक हैं। इसका प्रभाव आमतौर पर इस प्रकार होता है: सामान्यत: हम जीवन में एक विचलित, स्वप्निल अवस्था में रहते हैं, हमारा ध्यान अंतर्मुखी रहता है। हमारी अधिकांश मानसिक गतिविधियाँ कल्पनाओं और आंतरिक शिकायतों के इर्द-गिर्द घूमती हैं जिनका वास्तविकता से कोई संबंध नहीं होता। मृत्यु की निकटता अचानक हमें सचेत कर देती है क्योंकि हमारा पूरा शरीर खतरे के प्रति प्रतिक्रिया करता है। हम एड्रेनालाईन के प्रवाह को महसूस करते हैं, मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र में रक्त का प्रवाह अत्यधिक तेज़ हो जाता है। इससे मन की एकाग्रता एक उच्च स्तर तक बढ़ जाती है और हम नए विवरण देख पाते हैं, लोगों के चेहरों को एक नए नज़रिए से देखते हैं, और अपने आस-पास की हर चीज़ में क्षणभंगुरता का अनुभव करते हैं, जिससे हमारी भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ और भी गहरी हो जाती हैं। यह प्रभाव वर्षों, यहाँ तक कि दशकों तक बना रह सकता है।
दैनिक नियम: हम अपने जीवन को जोखिम में डाले बिना उस अनुभव को दोहरा नहीं सकते, लेकिन हम कम मात्रा में उसका कुछ प्रभाव प्राप्त कर सकते हैं। हमें अपनी मृत्यु पर ध्यान लगाकर और उसे अधिक वास्तविक और भौतिक रूप में परिवर्तित करने का प्रयास करके शुरुआत करनी चाहिए। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर ध्यान करें—मृत्यु का अस्वीकरण नियम

17 दिसंबर

इस सब की क्षणभंगुरता को आत्मसात होने दें
यदि मनुष्य अदाशिनो की ओस की तरह कभी लुप्त न हो, तोरिबेयामा के धुएं की तरह कभी गायब न हो, बल्कि संसार में सदा विद्यमान रहे, तो चीजों का हम पर प्रभाव कितना कम हो जाएगा! जीवन में सबसे अनमोल चीज इसकी अनिश्चितता है। —योशिदा केन्को

दुनिया को ऐसे देखने की कोशिश करें जैसे हम चीजों को आखिरी बार देख रहे हों—हमारे आस-पास के लोग, रोज़मर्रा के दृश्य और आवाज़ें, यातायात की गूंज, पक्षियों की चहचाहट, हमारी खिड़की से बाहर का नज़ारा। आइए कल्पना करें कि ये सब चीजें हमारे बिना भी चलती रहेंगी, फिर अचानक हम खुद को फिर से जीवित महसूस करेंगे—वही विवरण अब एक नए रूप में दिखाई देंगे, न कि उन्हें हल्के में लिया गया या आधा-अधूरा समझा गया। सभी जीवन रूपों की क्षणभंगुरता को आत्मसात करें। जो चीजें हम देखते हैं उनकी स्थिरता और दृढ़ता मात्र भ्रम हैं। हमें इस अनुभूति से उत्पन्न होने वाले दुख के दर्द से डरना नहीं चाहिए। हमारी भावनाओं का वह बंधन, जो आमतौर पर हमारी अपनी ज़रूरतों और चिंताओं के इर्द-गिर्द घूमता है, अब दुनिया और जीवन की मार्मिकता के लिए खुल रहा है, और हमें इसका स्वागत करना चाहिए।
दैनिक नियम: आज, ऐसा दिखावा करें कि आप चीजों को आखिरी बार देख रहे हैं। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर ध्यान करें—मृत्यु के अस्वीकरण का नियम

18 दिसंबर

अत्यावश्यकता और हताशा का भाव रखें

जीवन एक उपहार है, जीवन आनंद है, हर पल अनंत आनंद में बदल सकता था! काश, युवावस्था को यह पता होता! अब मेरा जीवन बदलेगा; अब मेरा पुनर्जन्म होगा। प्रिय भाई, मैं शपथ लेता हूँ कि मैं आशा नहीं छोड़ूंगा। मैं अपनी आत्मा को पवित्र और हृदय को खुला रखूंगा। मेरा पुनर्जन्म बेहतर के लिए होगा। —फ्योदोर दोस्तोयेव्स्की

जब हम अनजाने में मृत्यु की चेतना से खुद को अलग कर लेते हैं, तो समय के साथ हमारा एक विशेष संबंध बन जाता है—जो काफी ढीला और विस्तृत होता है। हम यह कल्पना करने लगते हैं कि हमारे पास वास्तविकता से कहीं अधिक समय है। हमारा मन भविष्य की ओर भटकता रहता है, जहाँ हमारी सभी आशाएँ और इच्छाएँ पूरी होंगी। यदि हमारे पास कोई योजना या लक्ष्य है, तो हम उसे पूरी ऊर्जा के साथ पूरा करने में असमर्थ हो जाते हैं। हम खुद से कहते हैं, "कल कर लेंगे।" शायद वर्तमान में हम किसी अन्य लक्ष्य या योजना पर काम करने के लिए प्रेरित होते हैं—वे सभी इतने आकर्षक और भिन्न प्रतीत होते हैं, तो हम किसी एक पर पूरी तरह से कैसे ध्यान केंद्रित कर सकते हैं? हम एक सामान्य चिंता का अनुभव करते हैं, क्योंकि हमें काम पूरा करने की आवश्यकता महसूस होती है, लेकिन हम हमेशा टालते रहते हैं और अपनी ऊर्जा को बिखेरते रहते हैं। फिर, यदि किसी विशेष परियोजना के लिए हम पर कोई समय सीमा थोप दी जाती है, तो समय के साथ वह स्वप्निल संबंध टूट जाता है और किसी रहस्यमय कारण से हम कुछ ही दिनों में वह काम पूरा करने पर ध्यान केंद्रित कर लेते हैं, जिसमें सप्ताह या महीने लग सकते थे। समय सीमा के दबाव से उत्पन्न बदलाव का एक शारीरिक पहलू भी है: हमारे शरीर में एड्रेनालाईन का प्रवाह बढ़ जाता है, जिससे हम ऊर्जा से भर जाते हैं और हमारा ध्यान केंद्रित हो जाता है, जिससे हमारी रचनात्मकता बढ़ती है। मन और शरीर का एक ही लक्ष्य के प्रति पूर्ण समर्पण महसूस करना स्फूर्तिदायक होता है, ऐसा अनुभव हम आज की व्यस्त जीवनशैली में शायद ही कभी कर पाते हैं।

दैनिक नियम: हमें अपनी नश्वरता को एक प्रकार की निरंतर समय सीमा के रूप में सोचना चाहिए, जिससे जीवन में हमारे सभी कार्यों पर ऊपर वर्णित समान प्रभाव पड़े। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर मनन करें—मृत्यु का अस्वीकरण नियम

19 दिसंबर

पुनर्जन्म का अनुभव करें

जीवन एक निरंतर मृत्यु की प्रक्रिया है। —आर्थर शोपेनहावर

दिसंबर 1849 में, सत्ताईस वर्षीय लेखक फ्योदोर दोस्तोयेव्स्की, जिन्हें रूसी ज़ार के विरुद्ध कथित षड्यंत्र में शामिल होने के आरोप में कैद किया गया था, अचानक सेंट पीटर्सबर्ग के एक चौक पर ले जाए गए और उन्हें बताया गया कि उनके अपराधों के लिए उन्हें फाँसी दी जाने वाली है। यह मृत्युदंड पूरी तरह से अप्रत्याशित था। फायरिंग स्क्वाड का सामना करने से पहले दोस्तोयेव्स्की के पास खुद को तैयार करने के लिए केवल कुछ ही मिनट थे। उन कुछ मिनटों में, उनके भीतर ऐसी भावनाएँ उमड़ आईं जो उन्होंने पहले कभी महसूस नहीं की थीं। उन्होंने गिरजाघर के गुंबद पर पड़ती प्रकाश की किरणों को देखा और पाया कि सारा जीवन उन किरणों की तरह क्षणभंगुर है। सब कुछ उन्हें अधिक जीवंत प्रतीत हुआ। उन्होंने अपने साथी कैदियों के चेहरों के भावों को देखा और महसूस किया कि कैसे उनके साहसी मुखौटे के पीछे छिपा भय स्पष्ट था। ऐसा लग रहा था मानो उनके विचार और भावनाएँ पारदर्शी हो गई हों। अंतिम क्षण में, ज़ार का एक प्रतिनिधि चौक पर आया और घोषणा की कि उनकी सजा को साइबेरिया में कई वर्षों के कठोर कारावास में बदल दिया गया है। मृत्यु के इस मनोवैज्ञानिक अनुभव से पूरी तरह अभिभूत दोस्तोयेव्स्की ने मानो पुनर्जन्म लिया हो। और यह अनुभव उनके जीवन भर उनके मन में बसा रहा, जिससे उनमें सहानुभूति की नई गहराई पैदा हुई और उनकी अवलोकन क्षमता तीव्र हुई। मृत्यु का गहन और व्यक्तिगत अनुभव करने वाले अन्य लोगों का भी यही अनुभव रहा है।

दैनिक नियम: कल्पना कीजिए कि आपको मृत्युदंड से बचा लिया गया है, अब हर दिन एक ऐसा दिन है जिसकी आपने कल्पना भी नहीं की थी। उसी के अनुसार जीवन जिएं। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर मनन करें—मृत्यु के प्रति अस्वीकृति का नियम

20 दिसंबर

जानें कि क्या मायने रखता है

तुम जिन चीजों से डरते हो, उनमें नश्वरों की तरह व्यवहार करते हो, और जिन चीजों की इच्छा करते हो, उनमें अमरों की तरह। —सेनेका

हमारे लक्ष्य हैं जिन्हें हमें हासिल करना है, परियोजनाएँ हैं जिन्हें पूरा करना है, रिश्ते हैं जिन्हें हमें बेहतर बनाना है। जीवन की अनिश्चितताओं को देखते हुए, यह हमारी आखिरी परियोजना हो सकती है, धरती पर हमारी आखिरी लड़ाई हो सकती है, और हमें अपने काम के प्रति पूरी तरह समर्पित होना चाहिए। इस निरंतर जागरूकता से हम देख सकते हैं कि वास्तव में क्या मायने रखता है, कैसे छोटी-मोटी लड़ाइयाँ और फालतू की चीज़ें ध्यान भटकाने वाली होती हैं। हम काम पूरा करने से मिलने वाली संतुष्टि चाहते हैं। हम उस सहज प्रवाह की अनुभूति में अहंकार को खोना चाहते हैं, जिसमें हमारा मन उस काम के साथ एकाग्र हो जाता है जिस पर हम काम कर रहे हैं। जब हम अपने काम से दूर हो जाते हैं, तो जिन सुखों और ध्यान भटकाने वाली चीज़ों का हम पीछा करते हैं, वे और भी अधिक अर्थपूर्ण और तीव्र हो जाती हैं, यह जानते हुए कि वे क्षणभंगुर हैं।

दैनिक नियम: जीवन की क्षणभंगुरता के प्रति जागरूकता हमारे दैनिक कार्यों को स्पष्ट करे। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर मनन करें—मृत्यु का अस्वीकरण नियम

21 दिसंबर

मृत्यु के प्रति जागरूकता हमारे मतभेदों को दूर करे।
एक और महामारी का वर्ष इन सभी मतभेदों को दूर कर देगा, मृत्यु या मृत्यु का बोध कराने वाली बीमारियों से निकट संपर्क हमारे स्वभाव से कड़वाहट को दूर कर देगा, हमारे बीच की शत्रुता को मिटा देगा और हमें अलग-अलग नजरियों से देखने में सक्षम बनाएगा। —डेनियल डेफो

1665 में लंदन में एक भयानक महामारी फैली, जिसमें लगभग 100,000 लोग मारे गए। लेखक डैनियल डेफ़ो उस समय केवल पाँच वर्ष के थे, लेकिन उन्होंने इस महामारी को अपनी आँखों से देखा और इसका उन पर गहरा प्रभाव पड़ा। लगभग साठ साल बाद, उन्होंने अपनी यादों, गहन शोध और अपने चाचा की डायरी का उपयोग करते हुए, एक वृद्ध कथावाचक के नज़रिए से उस वर्ष लंदन में घटी घटनाओं को फिर से रचने का निर्णय लिया और 'ए जर्नल ऑफ़ द प्लेग ईयर' नामक पुस्तक लिखी। महामारी के प्रकोप के दौरान, पुस्तक का कथावाचक एक विचित्र घटना को देखता है: लोग अपने साथी लंदनवासियों के प्रति अत्यधिक सहानुभूति महसूस करने लगते हैं; उनके बीच सामान्य मतभेद, विशेष रूप से धार्मिक मुद्दों पर, गायब हो जाते हैं।
मृत्यु के माध्यम से जीवन जीने के हमारे दर्शन के साथ, हम उस शुद्धिकरण प्रभाव को उत्पन्न करना चाहते हैं जो महामारी हमारी कबीलाई प्रवृत्तियों और सामान्य आत्म-केंद्रितता पर डालती है। हम इसकी शुरुआत छोटे पैमाने पर करना चाहते हैं, पहले अपने आसपास के लोगों को देखकर, उनकी मृत्यु की कल्पना करके और यह देखकर कि यह अचानक उनके प्रति हमारी धारणा को कैसे बदल सकता है।
दैनिक नियम: केवल अपनी ही नहीं, बल्कि दूसरों की पीड़ा और मृत्यु के प्रति संवेदनशीलता का भी अनुभव करें। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी साझा नश्वरता पर ध्यान करें—मृत्यु के प्रति अस्वीकृति का नियम

22 दिसंबर

मूर्खता की पराकाष्ठा

मनुष्य के जीवन में केवल तीन ही घटनाएँ होती हैं: जन्म, जीवन और मृत्यु; उसे अपने जन्म का अहसास नहीं होता, वह पीड़ा में मरता है और जीना भूल जाता है। —जीन डे ला ब्रुयेर

मुझसे अक्सर पूछा जाता है कि सिलिकॉन वैली में मृत्यु को अनिश्चित काल तक टालने या उसे समाप्त करने के प्रति जो जुनून पनप रहा है, उसके बारे में मेरा क्या विचार है। मुझे लगता है कि यह परम मूर्खता है और मैं वर्षों से इसके खिलाफ बोलता आ रहा हूँ। यह ऐसा है जैसे आप एकमात्र वास्तविकता से भाग रहे हों। हम वास्तविकता क्या है, इस पर बहस कर सकते हैं। हमारी अपनी वास्तविकता है। हमारी वास्तविकता वह नहीं है जो एक चमगादड़ या मक्खी देखती है। हमारे पास इकोलोकेशन नहीं है। हर प्राणी की अपनी वास्तविकता होती है। लेकिन एक बात जो हम कह सकते हैं वह यह है कि हम जन्म लेते हैं और मरते हैं। और मृत्यु से बचने और अपने जीवन को लंबा खींचने का विचार कितना स्वार्थी और आत्ममुग्ध है? क्या होगा अगर हर कोई अपने जीवन को 50, 100 साल तक बढ़ाने की कोशिश करे? इस ग्रह का क्या होगा? इस ग्रह पर पहले से ही 8 अरब लोग हैं। लोगों को मरना ही होगा, नहीं तो हमारे पास संसाधन नहीं होंगे, सांस लेने के लिए हवा नहीं होगी, पीने के लिए पानी नहीं होगा। इसलिए जीवन को लंबा खींचने की कोशिश में, आप खुद को प्राथमिकता दे रहे हैं। क्या आप मेरा उपभोग करते रहेंगे, ऊर्जा बढ़ाते रहेंगे और दुनिया में जगह घेरते रहेंगे? तो अब 8 अरब की जगह 15 अरब लोग हो जाएंगे? ये कैसी मूर्खता है? ये तो मूर्खता और पागलपन की पराकाष्ठा है।

दैनिक नियम: मृत्यु को नकारना और उससे लड़ना मानव मूर्खता की पराकाष्ठा और मानव स्वभाव का घोर अपमान है, मानो आप प्रकृति से परे जा सकते हों। आप प्रकृति से परे नहीं जा सकते, प्रकृति ही आपको परिभाषित करती है। “मानव स्वभाव के नियम: रॉबर्ट ग्रीन के साथ एक साक्षात्कार,” dailystoic.com, 23 अक्टूबर, 2018

23 दिसंबर

झूठी भव्यता से बचें

आज की समस्या यह है कि हममें से कई लोग इतने परिष्कृत और संशयवादी हैं कि उदात्त जैसी पुरानी और विचित्र अवधारणा पर विचार करने को तैयार नहीं हैं, जो उन धार्मिक अनुभवों से भरी है जिनसे हम आगे निकल चुके हैं। लेकिन जब भी हम मनुष्य अपने मनोवैज्ञानिक स्वरूप में अंतर्निहित किसी स्वाभाविक चीज़ को दबाने या नकारने का प्रयास करते हैं, तो दमित इच्छा विकृत रूप में लौट आती है, जिसे हम झूठी उदात्तता कहेंगे। झूठी उदात्तता को मादक पदार्थों, शराब और किसी भी प्रकार के उत्तेजक पदार्थ के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है जो हमें अस्थायी रूप से हमारे कठोर स्वभाव से मुक्त करते हैं और हमें विस्तार और शक्ति का अहसास कराते हैं, या कम से कम आधुनिक दुनिया में होने वाले अवसाद को कम करते हैं। इसे वीडियो गेम या पोर्नोग्राफी के माध्यम से भी प्राप्त किया जा सकता है, जिसमें समान प्रभाव पाने के लिए हिंसा और उत्तेजना के स्तर को लगातार बढ़ाना पड़ता है। फिर लोगों के दबे हुए क्रोध और बेचैनी को व्यक्त करने के लिए कई छोटे-छोटे कारण और पंथ पनप रहे हैं। इन समूहों के माध्यम से लोग अपने जीवन की नीरसता से अस्थायी रूप से मुक्ति पा सकते हैं, जब तक कि उस उद्देश्य का आकर्षण समाप्त न हो जाए और उन्हें किसी नए उद्देश्य की तलाश न करनी पड़े। और इस युग में, तकनीक ही नया धर्म बन सकती है। हम खुद से कहते हैं कि तकनीक और एल्गोरिदम के माध्यम से हम हर समस्या का समाधान कर सकते हैं। ये सभी झूठे विचार हैं, क्योंकि सच्ची उदात्तता किसी बाहरी स्रोत से भी जागृत हो सकती है—पहाड़ का दृश्य, रात्रि आकाश, किसी जानवर से मुलाक़ात, चाय में केक डुबोना, किसी समूह का गहन अनुभव, किसी व्यक्ति या प्रकृति के प्रति गहरा प्रेम। लेकिन इन परिस्थितियों में, हमारे भीतर एक परिवर्तन होता है। हमारी धारणाएँ बदल जाती हैं, हमारा मन सीमित दायरे से बाहर निकलकर व्यापक हो जाता है। तब से, हम दुनिया को अलग नज़रिए से देखते हैं।

दैनिक नियम: झूठी उदात्तता बाहरी स्रोतों से आती है और आंतरिक रूप से कोई स्थायी परिवर्तन नहीं छोड़ती, सिवाय उस पदार्थ पर निर्भरता बढ़ाने के। इक्कीसवीं सदी की मानवता को त्रस्त करने वाली सभी लतें उदात्तता के झूठे और पतित रूप हैं। उदात्तता का नियम, परिचय

24 दिसंबर

अपने आप को मृत्युभूमि पर रखो

सेनाओं के अस्तित्व में आने के बाद से ही सेना के नेता इस विषय पर विचार करते रहे हैं: सैनिकों को कैसे प्रेरित किया जाए, उन्हें कैसे अधिक आक्रामक और अधिक उग्र बनाया जाए? कुछ जनरलों ने जोशीले भाषणों का सहारा लिया है, और जो इसमें विशेष रूप से कुशल थे, उन्हें कुछ हद तक सफलता भी मिली है। लेकिन दो हज़ार साल पहले, चीनी रणनीतिकार सन त्ज़ू का मानना था कि भाषण सुनना, चाहे वह कितना भी उत्साहवर्धक क्यों न हो, एक निष्क्रिय अनुभव है जिसका कोई स्थायी प्रभाव नहीं होता। इसके बजाय, सन त्ज़ू ने "मृत्युभूमि" की बात की - एक ऐसी जगह जहाँ सेना किसी भौगोलिक बाधा जैसे पहाड़, नदी या जंगल के सामने घिरी हो और उसके पास भागने का कोई रास्ता न हो। सन त्ज़ू का तर्क था कि पीछे हटने का कोई रास्ता न होने पर, सेना खुले मैदान की तुलना में दोगुने या तिगुने जोश से लड़ती है, क्योंकि मृत्यु का साक्षात अनुभव होता है। सन त्ज़ू ने सैनिकों को जानबूझकर मृत्युभूमि पर तैनात करने की वकालत की ताकि उन्हें वह उग्र जोश मिले जो उन्हें शैतान की तरह लड़ने के लिए प्रेरित करता है। दुनिया आवश्यकता से संचालित होती है: लोग अपना व्यवहार तभी बदलते हैं जब उन्हें बदलना पड़ता है। वे तभी तत्परता महसूस करते हैं जब उनका जीवन दांव पर लगा हो।

दैनिक नियम: खुद को ऐसी परिस्थितियों में डालें जहाँ दांव पर बहुत कुछ लगा हो और समय या संसाधनों को बर्बाद करने का कोई मौका न हो—अगर आप हार बर्दाश्त नहीं कर सकते, तो आप हारेंगे ही नहीं। खुद को ऐसी खतरनाक स्थिति में डालें जहाँ आप पूरी तरह से घिरे हों और जिंदा बचने के लिए आपको जी-जान से लड़ना पड़े। युद्ध की 33 रणनीतियाँ, रणनीति 4: अत्यावश्यकता और हताशा का भाव पैदा करें—यह खतरनाक स्थिति की रणनीति है।

25 दिसंबर

यह भी ज्यादा दिन नहीं चलेगा

मानव मन समय के निरंतर प्रवाह को स्थिर कर देता है, लोगों, हमारी संस्कृति और हमारी स्वयं की पहचान की स्थिर छवियाँ प्रस्तुत करके। लेकिन यदि हम विकास के प्रति वास्तव में संवेदनशील होते, तो हम यह समझ पाते कि ये निरंतर परिवर्तनशील संसार में केवल क्षणिक परछाइयाँ हैं। हर दिन, हर मिनट हम बूढ़े हो रहे हैं; दूसरों से हर मुलाक़ात हमारे विचारों को बदलती और आकार देती है; हम निरंतर विकास की प्रक्रिया में हैं, कभी भी पूरी तरह से एक जैसे नहीं रहते। जैसा कि हेराक्लिटस ने एक बार कहा था, "आप एक ही नदी में दो बार कदम नहीं रख सकते; यह न तो वही नदी है और न ही आप वही व्यक्ति हैं।" विकास के लिए यह निरंतर प्रवाह और समय-समय पर होने वाले विनाश के चक्र आवश्यक हैं ताकि नए रूपों और प्रयोगों के लिए स्थान बन सके। हालाँकि, हम मनुष्य, अपनी नश्वरता से अवगत होकर, इससे विमुख हो जाते हैं; हम अतीत से चिपके रहना चाहते हैं और मानसिक रूप से प्रवाह को रोकना चाहते हैं। हम अपनी शिकायतों और यहाँ तक कि अपने दर्द, साथ ही अपने सुखों को भी थामे रखना चाहते हैं—यह सब आंतरिक स्थायित्व और स्थिरता का भ्रम पैदा करने के लिए। इसके बजाय, हमें जाने देना सीखना चाहिए, जीवन द्वारा हम पर थोपे गए सभी अलगावों को पूरी तरह से स्वीकार करना सीखना चाहिए। हमारे अनुभवों और हमारे आस-पास के सभी जीवित प्राणियों की क्षणभंगुरता ही उन्हें मार्मिकता और महत्व प्रदान करती है। इस बात से सांत्वना पाइए कि कुछ भी स्थायी नहीं है—न तो वर्तमान में महसूस होने वाला अवसाद और न ही निराशा। हमारे आस-पास की दुनिया की भव्यता इस बात से और भी बढ़ जाती है कि इसे देखने के लिए हमारे पास कितना कम समय है।

दैनिक नियम: अतीत को छोड़ दें और जीवन की धारा में बहते हुए स्वयं को महसूस करें, और उस धारा से मिलने वाली सारी शक्ति और ऊर्जा को आत्मसात करें। उदात्तता का नियम, 2: जीवित होने की विचित्रता को जागृत करें—जैविक उदात्तता

26 दिसंबर

वैश्विक मस्तिष्क के भीतर की यात्रा

आप वही बन जाते हैं जो आप सोचते हैं, आपके दैनिक विचार ही आपकी वास्तविकता बन जाते हैं। आप अपने मस्तिष्क के समृद्ध या शुष्क परिदृश्य का निर्माण करते हैं। यदि आप अपने विचारों को उन्हीं जुनूनों तक सीमित रखते हैं, अपने स्मार्टफोन के छोटे से दायरे में बांध लेते हैं, तो वही दुनिया आप अपने लिए बनाते हैं। यह उस अद्भुत उपकरण का कितना बड़ा दुरुपयोग है जो आपको विरासत में मिला है! लेकिन यदि आप विपरीत दिशा में आगे बढ़ने का प्रयास करते हैं, तो आप विपरीत गतिशीलता देखेंगे—निरंतर विस्तार, हर दिशा में खुलते मानसिक द्वार, रचनात्मक संबंध और नए विचार आपके मस्तिष्क में भर जाते हैं। आप खोज करना बंद नहीं करना चाहेंगे, क्योंकि आपकी खोज मानव मन की बेचैन ऊर्जा के लिए आनंद का निरंतर स्रोत बन जाती है। यह एक ऐसा चुनाव है जो आप करते हैं। यह दिलचस्प है कि हम मनुष्यों ने अनजाने में इस अनंत आंतरिक स्थान के अनुरूप इंटरनेट के रूप में एक एनालॉग बनाया है, एक प्रकार का वैश्विक मस्तिष्क। इसमें लगभग सारा दर्ज इतिहास, सभी क्षेत्रों और प्रयासों में अरबों लोगों के विचार और अनुभव समाहित हैं; इसकी अधिकांश सामग्री निरर्थक है, लेकिन इसमें विभिन्न विचारों और क्षेत्रों के बीच संबंधों के रूप में नई संभावनाएं निहित हैं।

दैनिक नियम: इस अद्भुत साधन का उपयोग ध्यान आकर्षित करने, अपना क्रोध प्रकट करने और अपनी श्रेष्ठता प्रदर्शित करने के बजाय, इंटरनेट को एक अलग नज़रिए से देखें—एक वैश्विक मस्तिष्क के भीतर एक रोमांचक यात्रा का निमंत्रण, और इस विशाल अंतरिक्ष में स्वतंत्र रूप से घूमने और आश्चर्यजनक संबंध बनाने से मिलने वाले आश्चर्यों का अनुभव करें। उदात्त का नियम, 1: मन को उसकी चरम सीमाओं तक विस्तारित करें—ब्रह्मांडीय उदात्त

27 दिसंबर

अमोर फाटी
मेरे अनुसार मनुष्य में महानता का सूत्र है: प्रेम और जुनून (अमोर फाटी): यानी किसी भी चीज़ को उसके वर्तमान स्वरूप से अलग नहीं चाहना, न भविष्य में, न अतीत में, न अनंत काल में। जो कुछ अनिवार्य रूप से घटित होता है, उसे केवल सहन करना नहीं... बल्कि उससे प्रेम करना। — फ्रेडरिक नीत्शे

भाग्य के प्रति प्रेम (अमोर फाटी) का अर्थ यह है: जीवन में बहुत कुछ ऐसा है जिस पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं है, और मृत्यु इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। हम बीमारी और शारीरिक पीड़ा का अनुभव करेंगे। हम लोगों से बिछड़ेंगे। हम अपनी गलतियों और साथी मनुष्यों की दुर्भावना से उत्पन्न असफलताओं का सामना करेंगे। और हमारा कर्तव्य है इन क्षणों को स्वीकार करना, और यहाँ तक कि उन्हें गले लगाना, पीड़ा के लिए नहीं बल्कि सीखने और स्वयं को मजबूत करने के अवसरों के लिए। ऐसा करके, हम जीवन की पुष्टि करते हैं, उसकी सभी संभावनाओं को स्वीकार करते हैं। और इसके मूल में मृत्यु की हमारी पूर्ण स्वीकृति है।
दैनिक नियम: हम घटनाओं को नियतिपूर्ण मानकर इसे व्यवहार में लाते हैं—हर चीज़ किसी न किसी कारण से घटित होती है, और उससे सबक लेना हमारा कर्तव्य है। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर मनन करें—मृत्यु के अस्वीकरण का नियम

28 दिसंबर

आकाश और तारे

तारे... हर रात सुंदरता के ये दूत निकलते हैं और अपनी उपदेशात्मक मुस्कान से ब्रह्मांड को रोशन करते हैं। —राल्फ वाल्डो एमर्सन

आसमान बिल्कुल साफ हो, अकेले अपने विचारों में खोए रहें और किसी भी तरह की रुकावट से मुक्त होकर ऊपर देखें और अपने मन को आकाश के अनंत नीले रंग में विलीन होने दें। असीम अंतरिक्ष को महसूस करने का प्रयास करें। फिर सूर्य पर एक नज़र डालें। आमतौर पर आप इसके अस्तित्व को स्वाभाविक मानते हैं, लेकिन इस बार इसे किसी अन्य तारे की तरह ही एक तारे के रूप में देखें, एक ऐसा तारा जो जन्म लेता है और मृत्यु की ओर अग्रसर है। एक पल के लिए इस अविश्वसनीय वास्तविकता को समझने का प्रयास करें—पृथ्वी से इसकी वह आदर्श दूरी जो जीवन को संभव बनाती है; और जीवन का उस सूर्य द्वारा प्रकाशित रंगों की विविधता को देखना। चंद्रमा पर चलने वाले अपोलो अंतरिक्ष यात्रियों ने वहां के निर्जीव परिदृश्यों पर छाए निराशाजनक राख जैसे भूरे और धूसर रंगों पर टिप्पणी की थी। इसके अस्तित्व की संभावना को जानते हुए, रंग की इस घटना को आश्चर्यजनक और अद्भुत मानें। रात में, यह महसूस करें कि जब आप चंद्रमा या तारों को देखते हैं, तो आप वही दृश्य देख रहे हैं जिन्होंने हमारे पूर्वजों—बेबिलोनियन, प्राचीन मिस्रवासी, यूनानी और माया सभ्यता के लोगों को मंत्रमुग्ध कर दिया था। उन्होंने रात्रि आकाश से संपूर्ण मिथक और विश्वास प्रणालियाँ गढ़ीं, जिससे ब्रह्मांड जीवंत हो उठा। जब आप इसे समझें, तो अपने परिष्कृत आधुनिक दृष्टिकोण को त्यागकर आकाश को एक सजीव वस्तु के रूप में देखने का प्रयास करें—इसे एक पारंपरिक दृष्टि से देखें। जब आप चंद्रमा को देखें, तो उसके उद्भव के बारे में सोचें, जो पृथ्वी और थिया (हमारे सौर मंडल का एक पूर्व ग्रह) के टकराव से उत्पन्न धूल से बना है। इस तथ्य पर विचार करें कि जब आप तारों को देखते हैं, तो आप उस प्रकाश को देख रहे हैं जिसे हम तक पहुँचने में लाखों, कभी-कभी अरबों वर्ष लगे हैं।

दैनिक नियम: आकाश और तारों को ऐसे देखो मानो उन्हें पहली बार देख रहे हो। उदात्तता का नियम, 1: मन को उसकी चरम सीमाओं तक विस्तारित करो—ब्रह्मांडीय उदात्तता

29 दिसंबर

रहस्यों पर ध्यान करें

स्वयं से शुरुआत करें। आपका मन और शरीर वास्तव में रहस्य हैं। आप अपनी भावनाओं के स्रोत तक नहीं पहुँच सकते; आप अपने मस्तिष्क के भीतर की प्रक्रियाओं को नहीं देख सकते जो कुछ विचारों को जन्म देती हैं, या यह नहीं जान सकते कि आपके विचार कितने बाहरी प्रभावों का परिणाम हैं। आप अपने शारीरिक क्रियाओं को भी नहीं देख सकते, आपके भीतर की उस जटिलता को नहीं समझ सकते जो आपको जीवित रखती है। आपकी इंद्रियाँ आपको वास्तविकता का केवल एक आंशिक रूप ही दिखाती हैं। आप वह नहीं देख सकते जो एक चमगादड़ या डॉल्फ़िन देख सकती है, न ही वह सुन सकते हैं जो एक बिल्ली या कुत्ता सुन सकता है। बहुत कुछ आपकी इंद्रियों से छिपा रहता है। अपने आप में निहित संपूर्ण रहस्य पर विचार करें, और फिर इसे बाहर की ओर विस्तारित करें। आप वास्तव में अपने आस-पास के लोगों के विचारों और आंतरिक जीवन के बारे में कुछ नहीं जानते। वे आपकी कल्पना से कहीं अधिक जटिल हैं। आप संस्कृति में वर्तमान समय में चल रहे रुझानों और उनके द्वारा दर्शाए गए भविष्य को ठीक से नहीं समझ सकते। आप अन्य जीव-जंतुओं की आंतरिक कार्यप्रणाली और अनुभवों को नहीं समझते, न ही उस पृथ्वी की उत्पत्ति को समझते हैं जिस पर आप चलते हैं। विस्तार करते रहें। हमारी आकाशगंगा और उससे परे के ग्रहों में अनगिनत रहस्य छिपे हैं, और यहाँ तक कि अत्यंत विचित्र परग्रही जीवन रूपों की संभावनाएँ भी। ब्रह्मांड अधिकतर अंधकारमय पदार्थ और ऊर्जा से बना है। आप एक ऐसी चीज़ से घिरे हैं जो वास्तव में अदृश्य है। इस तथ्य पर विचार करें कि विज्ञान जितना आगे बढ़ता है, उतने ही अधिक रहस्य उजागर होते हैं। आप निरंतर यात्रा करते हुए अंततः ज्ञात ब्रह्मांड की सीमाओं तक पहुँचते हैं—दूसरी ओर क्या हो सकता है, यह हमारी कल्पना से परे है, शायद यही परम रहस्य है।

दैनिक नियम: अनिश्चितता और यहां तक कि बेचैनी की किसी भी भावना पर विचार करें और उन्हें दृढ़ता से धारण करें। ऐसी अनिश्चितता के बीच आपकी सुप्त जिज्ञासा जागृत होने लगेगी, और चीजें आपको वैसी ही नवीन और आश्चर्यजनक लगने लगेंगी जैसी बचपन में लगती थीं। उदात्त का नियम, 1: मन को उसकी चरम सीमाओं तक विस्तारित करें—ब्रह्मांडीय उदात्त

30 दिसंबर

अपनी तुच्छता को स्वीकार करें

सबसे पहले, कल्पना कीजिए कि आपका आकार धीरे-धीरे कम होता जा रहा है, आप अपने बचपन की अवस्था में पहुँच रहे हैं। एक पल के लिए, अपने माता-पिता, अपने स्कूल और अपने आस-पास की दुनिया के सापेक्ष अपनी छोटी सी अनुभूति को फिर से महसूस कीजिए। उस विशालता के सामने भय और रोमांच की उन भावनाओं को फिर से महसूस कीजिए। फिर, अपने शैशवावस्था में वापस जाइए और किसी भी प्रकार के अंधेरे या छाया में कभी महसूस किए गए भय की अनुभूति को फिर से महसूस कीजिए। कल्पना कीजिए कि यह प्रक्रिया और आगे बढ़ रही है, गर्भ में वापस जा रही है, एक जीवित प्राणी के रूप में अपनी सबसे छोटी उत्पत्ति तक, कोशिका स्तर तक, मात्र अणुओं तक, फिर परमाणुओं तक, एक कण तक, और अंत में वायुमंडल में विलीन होने तक—एक प्रकार की विपरीत मृत्यु प्रक्रिया। एक पल के लिए, इतनी छोटी अवस्था को महसूस कीजिए कि ब्रह्मांड में हर चीज से आपका कोई संबंध नहीं रह जाता।
जब आप भीतर से इस शून्यता में विलीन होने का अनुभव कर लें, तो निम्नलिखित बातों पर विचार करें: अनंत अंतरिक्ष और समय के संबंध में एक व्यक्ति के रूप में यही आपकी वास्तविकता है।
दैनिक नियम: यह तथ्य कि आप इस तुच्छता और लघुता के प्रति सचेत हैं, विरोधाभासी रूप से आपको शक्तिशाली और महत्वपूर्ण बनाता है। यह वास्तविकता की ऐसी समझ है जो किसी अन्य प्राणी में नहीं है। ऐसी जागरूकता आपको उस विस्मय और जुड़ाव की भावना को पुनः प्रदान कर सकती है जो पैमाने की उचित समझ से आती है। उदात्त का नियम, 1: मन को उसकी चरम सीमाओं तक विस्तारित करें—ब्रह्मांडीय उदात्त

31 दिसंबर

परम स्वतंत्रता

मृत्यु की पूर्वसूचना ही स्वतंत्रता की पूर्वसूचना है। . . . जिसने मरना सीख लिया है, उसने गुलामी छोड़ दी है। मरने का ज्ञान हमें सभी बंधनों और बंधनों से मुक्त कर देता है। —मिशेल डी मोंटेग्न

अंत में, मृत्यु के माध्यम से जीवन के इस दर्शन को निम्नलिखित शब्दों में समझें: मानव चेतना के आरंभ से ही, मृत्यु के प्रति हमारी जागरूकता ने हमें भयभीत किया है। इस भय ने हमारे विश्वासों, हमारे धर्मों, हमारी संस्थाओं और हमारे व्यवहार के कई पहलुओं को इस प्रकार आकार दिया है जिसे हम देख या समझ नहीं सकते। हम मनुष्य अपने भय और उससे बचने के प्रयासों के गुलाम बन गए हैं। जब हम इस स्थिति को पलटते हैं और अपनी नश्वरता के प्रति अधिक जागरूक होते हैं, तो हमें सच्ची स्वतंत्रता का अनुभव होता है। जीवन को पूर्वानुमानित बनाने के लिए हमें अपने विचारों और कार्यों को सीमित करने की आवश्यकता नहीं रह जाती। हम परिणामों से भयभीत हुए बिना अधिक साहसी बन सकते हैं। हम अपनी चिंता को कम करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले सभी भ्रमों और व्यसनों से मुक्त हो सकते हैं। हम अपने काम, अपने रिश्तों और अपने सभी कार्यों के प्रति पूरी तरह समर्पित हो सकते हैं।

दैनिक नियम: एक बार जब हम इस स्वतंत्रता का थोड़ा सा भी स्वाद चख लेते हैं, तो हम समय की अनुमति के अनुसार आगे और अधिक खोजबीन करना और अपनी संभावनाओं का विस्तार करना चाहेंगे। मानव स्वभाव के नियम, 18: हमारी सामान्य नश्वरता पर मनन करें—मृत्यु के अस्वीकरण का नियम

रॉबर्ट ग्रीन द्वारा प्रदान किए जाने वाले नि:शुल्क दैनिक ध्यान के साथ इस यात्रा को जारी रखने के लिए, यहां साइन अप करें:
TheDailyLaws.com

लेखक के बारे में

रॉबर्ट ग्रीन, जो न्यूयॉर्क टाइम्स के नंबर 1 बेस्टसेलर लेखक हैं, जिन्होंने 'द लॉज़ ऑफ़ ह्यूमन नेचर', 'द 48 लॉज़ ऑफ़ पावर', 'द 33 स्ट्रैटेजीज़ ऑफ़ वॉर', 'द आर्ट ऑफ़ सेडक्शन', 'द 50th लॉ' (50 सेंट के साथ) और 'मास्टरी' जैसी पुस्तकें लिखी हैं, सत्ता की रणनीतियों के अंतरराष्ट्रीय स्तर पर ख्यातिप्राप्त विशेषज्ञ हैं। वे लॉस एंजिल्स में रहते हैं।

Penguin
Random House
PENGUIN PUBLISHING GROUP

आपकी पठन सूची में आगे क्या है?

अपनी अगली बेहतरीन किताब खोजें!

इस लेखक के बारे में व्यक्तिगत रूप से चुनी गई पुस्तकों और नवीनतम समाचारों की जानकारी प्राप्त करें।
अभी साइनअप करें।